WYCHOWANIE FIZYCZNE w SZKOLE

MIESIĘCZNIK

ORGAN KOMISJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO
WYDZIAŁU PEDAGOGICZNEGO Z. N. P.

WARSZAWA NR 1-2

1938-9 ROK VI

T R E Ś Ć   N U M E R U :

ARTYKUŁY:

Zagadnienie ćwiczeń ruchowych na wsi.
T. Zygler — Konferencje.
D. Rosenberg — Ćwiczenia cielesne w szkole duńskiej.

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ:

B. Kazimierowicz — O metodzie lekcji boiskowych w szkole średniej.
Przykładowy rozkład materiału Przysposobienia Wojskowego w gimnazjum i liceum ogólnokształcącym.
M. Wójcik — Wrażenia z obozu letniego w Pasiecznej.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW.

SPRAWY ZAWODOWE.

Z ŻYCIA KOMISJI.

N A K Ł A D E M   Z W I Ą Z K U   N A U C Z Y C I E L S T W A   P O L.
ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Smulikowskiego 4.
Redaktor przyjmuje w środy od g. 18 do 19 i w piątki od g. 12 do 13. Tel. 302-41.
Sekretariat Wydziału Wydawniczego czynny codziennie od g. 9 do 15. Tel. 238-92.
Administracja czynna od godziny 8 do 15. Telefon 269-49.

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna	zł 8.—
Dla członków Związku Nauczycielstwa Polskiego . . .	zł 4.—
Przy prenumerowaniu dwóch i więcej czasopism . . .	zł 3.—

KONTO P. K. O. nr 435.

KAŻDY CZŁONEK Związku Nauczycielstwa Polskiego może otrzymać „Wychowanie Fizyczne w Szkole" bezpłatnie, jako dodatek miesięczny do „Głosu Naucz.".

CENA NINIEJSZEGO ZESZYTU 1 ZŁ 50 GR.

Zakłady Graficzne „NASZA DRUKARNIA", Warszawa, ul. Sienna 15.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1938/9 — Nr 1-2
WARSZAWA

ZAGADNIENIE ĆWICZEŃ RUCHOWYCH NA WSI

Ludność rolnicza Państwa Polskiego wynosi 65%, zrozumiałymi stają się więc zabiegi zmierzające do wydźwignięcia tej tak ważnej dla rozwoju państwa warstwy; warstwy ponadto od wieków upośledzonej, a przeto, mimo wielkiej żywotności — nie mogącej zająć należnego jej miejsca w budowie organizmu państwowego.

Poza podniesieniem oświaty, polepszeniem warunków ekonomicznych itp. od szeregu lat jedną z wielu trosk czynników miarodajnych jest rozpowszechnienie racjonalnych ćwiczeń ciała wśród ludności wiejskiej lub usportowienie wsi, jak się to powszechnie nazywa. Jeszcze w roku 1929 w nrze 7 dwutygodnika „Start" opublikowano artykuł p. t. „Co należy i można przeprowadzić na wsi w dziedzinie wychowania fizycznego". Artykuł ten zawierał luźne a proste projekty, które w normalnych czasach niekryzysowych dałyby się łatwo zrealizować. Wystąpienie to nie było odosobnione, gdyż prasa fachowa, jak i ogólna, nie szczędziła swych łamów dla wszechstronnego omówienia spraw związanych z tym, bądź co bądź, nowym w naszym pojęciu zagadniem. Podkreślam „w naszym pojęciu", albowiem uprawianie ruchu przez ludność wiejską nie ujęte wprawdzie w ramy wychowania datuje się od czasów najdawniejszych. Trudno wobec tego zgodzić się z twierdzeniem niektórych, jakoby na wsi należało zakorzenić potrzebę ruchu. Jeżeli ruchu tego młodzież nawet nie używa, albo wprost unika, to wpływają na to najpewniej inne przyczyny, nie zaś brak jego potrzeby.

Wieś jest najstarszym typem wspólnego osiedla w Polsce. Przypominamy to jedynie po to, by podkreślić, że życie w Polsce zaczęło się na wsi, a nie w miastach. Ponieważ zaś — co jest ogólnie z historii znane — w Polsce ruch był uprawiany od niepamiętnych czasów, łatwo wywnioskować, że miejscem jego była właśnie wieś na wiele wieków przed powstaniem racjonalnych ćwiczeń ciała. Dość wspomnieć o tańcach, które miały charak-

ter nie tylko religijny, obrzędowo-magiczny, ale również rozrywkowy i uprawiane były dla samej zabawy. Poza tańcem istniało w dawnej Polsce mnóstwo innych obrzędów i praktyk ruchowych, a nawet igrzysk i zapasów, zwłaszcza w czasie tryzny. Wiele zwyczajów i obrzędów pogańskich przeniknęło do ceremoniałów chrześcijańskich, zakorzeniło się w nich i siłą tradycji tkwi do chwili obecnej w postaci zwyczajów i obrzędów. Niekiedy pierwotny kult religijny przeistaczał się w rozrywkę, w zabawę dziecięcą, np. topienie przez dziatwę w okresie wielkopostnym symbolu zimy — śmierci na wzór pogańskiej Dziewanny i Marzanny. W tym i wielu innych przypadkach to, co pierwotnie było składnikiem kultu religii i magii, stało się w następstwie zabawą. Podobnie jak u wielu ludów cywilizowanych, tak i w Polsce współczesnej nie brak obrzędów i zwyczajów ludowych, biorących swe źródło najczęściej w dawnych obrzędach religijnych, dziś praktykowanych lub też uprawianych jako tradycyjne rozrywki dzieci, młodzieży, a nawet starszego pokolenia. Świadczy to raczej o tym, że ochota i potrzeba ruchu wśród ludu naszego istnieje. Być może, że niekiedy bywa ona przez niekorzystne warunki uśpiona, lecz nie jest to jednoznaczne z jej brakiem. Gdy zaistnieją odpowiednie warunki, utajona chęć chłopa naszego do ruchu i wyżycia się niezawodnie się w nim obudzi, kadry zaś odpowiednio przygotowanych instruktorów, które wkroczą na wieś, z łatwością będą mogły skierować ją na racjonalne tory.

Nie będziemy na tym miejscu biadali nad niskim stanem oświaty i kultury oraz nad niekorzystnymi warunkami ekonomicznymi naszej wsi, ani nad ich przyczynami. Nie będziemy także szukali sposobów ich zmiany, pozostawiając to czynnikom kompetentnym. Uważamy wszakże, że są to główne, jeśli nie jedyne przyczyny, dla których chęć do ruchu wśród ludności wiejskiej ulega zahamowaniu. Poglądy swe w tej mierze opieramy na pewnych spostrzeżeniach, ale tym niemniej — zdaniem naszym — ważkich. Spostrzeżenia te dotyczą rozmaitego stanu dawnych zaborów. Dzielnica, która pozostawała pod wpływem kultury pruskiej, której ludność otrzymała i posiada dość korzystne warunki bytowania i dużą dozę oświaty — niezależnie od jej wartości dla kultury polskiej — zachowała na ogół chęć do ruchu, a urządzenia (głównie drogi) i zamożność pozwoliły jej nawet rozpowszechnić kolarstwo, przeważnie jako środek lokomocji. Dawna okupacja austriacka, choć stanowi region biedniejszy, to jednakże, zamieszkała przez chłopa uświadomionego i bądź co bądź oświeconego, również wykazuje zamiłowanie do ruchu w tej czy innej postaci. Najgorzej przedstawia się sprawa w dawnym zaborze rosyjskim, a im bliżej ku wschodowi, tym gorzej. Tu chłop trzymany przez zaborców długie lata w ciemnocie i biedzie istotnie gnuśniał i pił, choć trudno powiedzieć, by był całkowicie pozbawiony chęci ruchu. Był to jednak ruch poza pracą dorywczy jedynie, uprawiany z okazji zwyczajów dorocznych.

Musimy się zgodzić, że ruch wychowawczy (sztuczny) na wsi da się rozpowszechnić jedynie wówczas, jeśli wieś z jednej strony zrozumie jego potrzebę, czyli otrzyma należną jej oświatę, z drugiej zaś otrzyma zapewnienie warunków godziwego i kulturalnego bytowania. Podkreślić jeszcze wypada, że ci, którzy mają być pionierami tego przedsięwzięcia tzn. rozpowszechniać ruch na wsi, muszą być utalentowanymi instruktorami, znającymi ponadto na wskroś psychikę ćwiczącego i potrafiącymi go zainteresować i zdobyć dla sprawy. Instruktor, który tych walorów nie będzie posiadał, znudzi zespół i zaprzepaści tę niezmiernie doniosłą dla całokształtu życia państwowego sprawę.

Żeby nie kroczyć po omacku najsłuszniej jest oprzeć się na doświadczeniu i zdobyczach tych narodów, które w omawianej dziedzinie wiele już zdziałały i posiadają dziś wsie kwitnące i wysoką nad wyraz kulturę. Wydaje nam się, że problem oświaty na wsi najkorzystniej został rozwiązany w Danii. Zważywszy, że mamy tu do czynienia również z narodem rolniczym, najsłuszniej jest przejąć jego metody i mając ciągle na względzie podtrzymanie i rozwijanie kultury polskiej przystosować jeno obce wzory organizacyjne do potrzeb naszej wsi.

Myśl założenia uniwersytetów ludowych po wsiach duńskich pierwszy rzucił Grundtvig. Pierwszy uniwersytet ludowy powstał w r. 1844, lecz ruch przybrał szersze kręgi dopiero po r. 1864. Grundtvig był wykształconym pastorem, reformatorem kościoła w Danii, poetą, historykiem i doskonałym mówcą. Jako cel postawił sobie szerzenie oświaty wśród młodzieży wiejskiej oraz zbliżenie najrozmaitszych warstw społecznych, co całkowicie udało mu się osiągnąć. Dążył do tego, aby na wspólnej ławie szkolnej siedziały obok siebie córka biednego chłopa i hrabianka. Stwierdziwszy na sobie jak dalece nieprzyjemne stosunki panowały za jego czasów w szkołach duńskich przeładowanych materiałem pamięciowym, zapragnął Grundtvig by młodzież wiejska uczyła się w lepszych warunkach. Idea jego została zrealizowana. Toteż uniwersytety ludowe wolne są od wszelkiego przymusu; młodzież zgłasza się tu ochotniczo, a praca polega głównie na wysłuchiwaniu referatów profesorów, którzy muszą być doskonałymi mówcami i muszą umieć młodzież zainteresować. Nadto młodzież wolna jest od wszelkiego rodzaju repetycji i egzaminów. Słuchacze nie korzystają też z innych książek poza tymi, które pochodzą z biblioteki, i to tylko wówczas, jeśli mają do tego chęć. W czasie trwania kursu, który dla mężczyzn odbywa się w ciągu pięciu miesięcy dla kobiet zaś przez trzy miesiące letnie, młodzież mieszka i jada w szkole i stanowi wraz z dyrektorem i profesorami jak gdyby jedną wielką rodzinę. Praca zaczyna się tu i kończy śpiewem, który jeszcze bardziej zespala duchowo wszystkich uczestników kursu.

Uniwersytety ludowe bardzo wydatnie podniosły nie tylko poziom oświaty na wsi i całkowicie usunęły analfabetyzm, ale również podniosły cywili-

zację. Dodać należy, że w chwili powstania uniwersytetów ludowych słuchacze spożywali pokarmy z jednej wspólnej misy. Ze zwyczajem tym już dawno zerwano. Obecnie nie spotyka się tego nawet w najbiedniejszej chacie.

Jednym z zasadniczych dążeń uniwersytetów ludowych było zrównanie warstw społecznych, co w pewnej chwili doprowadziło nawet do powołania rządu wiejskiego. Nie bacząc na to, że przez mieszkańców stolicy nazywany on był z przekąsem „rządem chłopskim", potrafił przeprowadzić bardzo ważne reformy w państwie. Składał się przeważnie z absolwentów uniwersytetu ludowego.

Od pewnego czasu uniwersytety ludowe zwołują parę razy do roku zebrania mieszkańców okolicznych wsi. Na zebraniach tych poruszane są najrozmaitsze sprawy życiowe, po czym odbywa się zabawa z tańcami, w czasie której uczestnicy są podejmowani gościnnie, lecz bez alkoholu. Jest to jedna z metod skutecznej walki z alkoholizmem, stanowiącym plagę niejednej wsi polskiej.

W uniwersytetach ludowych młodzież tak się niekiedy zapala do nauki, że po powrocie do domu uczy się w dalszym ciągu i ostatecznie kończy uniwersytet lub politechnikę. Niejednemu poprzez uniwersytet ludowy udało się dopiąć nawet stanowiska profesora uniwersytetu.

Właśnie uniwersytety ludowe między innymi stały się rozsadnikami kultury fizycznej. Posiadając doskonałe warunki, uniwersytety ludowe stosują w szerokim zakresie ćwiczenia ruchowe, które stanowią integralną część ich działalności. Istnieją poza tym uniwersytety ludowe, jak w Ollerup, Snoghöj i inne, których celem jest przygotowanie instruktorów wychowania fizycznego dla wsi. W skład programu tych uczelni oprócz przedmiotów specjalnych wchodzą również przedmioty ogólnokształcące, z zakresu nauczania zwykłych uniwersytetów ludowych, aby w ten sposób podnieść poziom umysłowy przyszłych instruktorów. Rozsiane wszędzie po wsiach związki strzelecko-gimnastyczne niemały udział biorą w dziele rozpowszechnienia ćwiczeń ruchowych wśród ludności wiejskiej.

I u nas niemało się już zdziałało dla oświaty wsi. Powstały nawet w nielicznych miejscowościach na wzór duński uniwersytety ludowe, które stanowią jednak zaledwie znikomą część tego, co należy dla wsi w tej dziedzinie zrobić. Zorganizujmy najpierw oświatę, a ćwiczenia cielesne na wsi przestaną być otwartym zagadnieniem, zwłaszcza jeśli wraz z rozwojem oświaty poprawimy warunki bytowania chłopa.

KONFERENCJE

Konferencje nauczycielskie, zwoływane przez Kuratoria i Inspektoraty, niewątpliwie mają na celu dokształcanie uczestników przez informowanie ich o nowych zdobyczach pedagogiki, przez wymianę myśli i doświadczeń zebranych z danego terenu. Niekiedy jednak konferencje te stają się nie tylko stratą czasu, ale wprowadzają zamęt w pojęciach słuchaczy. Zdarza się to wtedy, gdy prelegenci niedostatecznie zdają sobie sprawę, do jakiego audytorium przemawiają i opracowują swój „wykład" na poziomie dawnego seminarium nauczycielskiego, a materiał ten podają jak się to mówi „ex cathedra".

Nauczyciel w Polsce jest bardzo przeciążony, może nie tyle ilością godzin lekcyjnych, ile najrozmaitszymi pracami dodatkowymi, nie mniej jednak pracuje nad sobą. Czyta książki i prasę fachową, czego najlepszym przykładem są dość znaczne nakłady czasopism pedagogicznych, bierze udział w kursach, coraz częściej wyjeżdża za granicę w celach naukowych, wreszcie, i o tym nie należy zapominać, jest kwalifikowanym fachowcem.

Dzisiaj nie ma obawy, by nauczycielami mogli zostać ludzie z przypadku, jak to bywało, szczególnie w dziale ćwiczeń cielesnych, w pierwszych latach po odzyskaniu Niepodległości. Usprawnienie osobiste i pewne doświadczenie zdobyte w tym czy innym zespole gimnastycznym stanowiły wystarczające kwalifikacje. Spośród tych nauczycieli historia wychowania fizycznego w Polsce zanotuje szereg nazwisk ludzi światłych, prawdziwych pionierów ćwiczeń cielesnych. Brak jednak jednolitych kwalifikacji nie dawał i dać nie mógł rękojmi jednolitego poziomu. Obecnie sprawy te uległy zasadniczym zmianom. Nauczyciele ćwiczeń cielesnych, a szczególnie „średniacy", mają (z bardzo nielicznymi wyjątkami) gruntowne studia z zakresu wychowania fizycznego, skontrolowane w okresie prakytki i zakończone przepisanym egzaminem pedagogicznym.

Zdawałoby się, że są to rzeczy znane i przypominanie ich jest stratą czasu i papieru. Widocznie jednak tych rzeczy nie uświadamiają sobie prelegenci, zapraszani na konferencje nauczycielskie w. f., gdyż zbyt często starają się przekonać słuchaczy o prawdach, które „trącą myszką", lub też w nowym opracowaniu stylistycznym wygłaszają referat, podany już w tym samym miejscu do tegoż samego (prawie — bo istniej ruch służbowy) audytorium przed kilku laty.

Niewyraźną się też niekiedy na konferencji wydaje rola instruktora lub instruktorki, gdy miast instruować — wydaje instrukcje. Znane nam są bowiem fakty, że instruktor stara się narzucić tok lekcyjny, ściśle przez siebie ustaloną formą ćwiczeń, sposoby zmierzające do ich opanowania oraz tym podobne rzeczy, stanowiące niezaprzeczenie integralne elementy metody. Tymczasem statuty szkół i programy nie znają ograniczeń w wyborze me-

tody. Nie jesteśmy w stanie zajmować się omawianiem szczegółów, gdyż z terenu całej Polski, zebrało się ich sporo, zwrócimy jedynie uwagę, że np. zagadnienie toku lekcyjnego było omawiane na łamach „Wychowania Fizycznego w Szkole" na podstawie przede wszystkim prac prof. prof.: Lindharda, E. Hansena i doc. Missiury [1]).

Badania tych poważnych teoretyków wychowania fizycznego wykazały bezsensowność kurczowego trzymania się jakichkolwiek schematów następstwa ćwiczeń, czyli tzw. toków lekcyjnych.

Odrębne nieco zagadnienie stanowi realizacja programu, który przewiduje przerobienie pewnych ćwiczeń na odpowiednim poziomie, to znaczy w odpowiedniej klasie. Lecz wiele przyczyn składa się na to, że program w różnych swych punktach różnie może być przerobiony. Przede wszystkim wpływa na to niedostateczne wyposażenie szkół już nie tylko w sprzęt, ale nawet w odpowiednie miejsca do ćwiczeń. W niektórych ośrodkach zły fizyczny stan znacznej części ćwiczących uniemożliwia, bez szkody dla młodzieży, rygorystyczne wykonanie programu. Upodobniać program ćwiczeń cielesnych do programu przedmiotów intelektualnych nie można też i z tego powodu, że podstawą do promocji jest głównie zasób wiadomości i rozwój inteligencji, a usprawnienie fizyczne może być rozpatrywane jedynie jako ostatni element rozwoju. **Odstępstwo od programu lub niecałkowite jego przerobienie, właściwie uzasadnione przez nauczyciela, winno być uznane za słuszne.** W takich przypadkach instruktor wespół z władzami szkolnymi i nauczycielem powinien starać się raczej znaleźć najskuteczniejszy sposób na usunięcie przyczyn, a nie dopingować wychowawcę fizycznego do aplikowania przepisanych na daną klasę ćwiczeń wbrew możliwościom.

Nie mamy jednak zamiaru teraz polemizować z tymi czy innymi poglądami. Nie chodzi nam o merytoryczną stronę zagadnienia, ale raczej o formalną. Dążność do całkowitego ujednostajnienia metody w tym czy innym rejonie szkolnym może stać się krzywdą dla młodzieży i dla nauczyciela. Nauczyciel bowiem nie może być rzemieślnikiem, a indywidualność jego musi mieć możność wypowiedzenia się w tej czy innej metodzie. Inaczej trudno wymagać pozytywnych wyników pracy, które są pożądane zarówno ze względu na młodzież jak i na nauczyciela. Wizytator czy dyrektor szkoły będzie wymagał (i słusznie) wyników pracy, jakie są możliwe do osiągnięcia w danych warunkach, ale nie uwzględni faktu, że nauczyciel pracuje według metod, które mu nie odpowiadają. Ze względu na pozytywny wynik pracy, a co za tym idzie, dobro młodzieży i ze względu na osobowość

---

[1]) J. Lindhard. Den specielle gymnastikteori—Kopenhaga 1927, str. 108 i nast.; E. Hansen. Anstrengelseskurven i Dagsövelsen. Nordisk Kvinnogymnastik. 1927; W. Missiuro i A. Perlberg. Badania wpływów lekcji gimnastyki na ustrój. Przegląd Fizjologii Ruchu. Rok 1935/36, str. 66—87.

nauczyciela statuty i programy obowiązujące gwarantują swobodę w wyborze metody.

Nie opowiadamy się bynajmniej za nierozsądną swobodą, która dopuszczałaby stosowanie metod od dawna nie wytrzymujących ognia krytyki lub posunięć wręcz niezgodnych z dzisiejszym stanem wiedzy w zakresie w. f. Tu otwiera się piękne pole dla pracy instruktorskiej: wyławianie zastarzałych naleciałości, usterek i błędów, omawianie i korygowanie ich z zainteresowanymi nauczycielami w sposób naprawdę koleżeński i poufny. Instruktor winien być podobny do lekarza; ażeby mógł skutecznie poradzić, musi dokładnie poznać pacjenta (w naszym porównaniu — nauczyciela) i zdobyć jego zaufanie. Zaufanie pacjenta do lekarza opiera się na przeświadczeniu pierwszego o dochowaniu tajemnicy zawodowej przez drugiego. Trudno bowiem wymagać, aby ktoś sam dobrowolnie pokazywał swe wady przełożonemu, który wydaje o nim opinię. Instruktor przeto winien być zaufanym kolegą, a nigdy nie starać się upodabniać do wizytatora, czego mu zresztą żadne przepisy nie sugerują.

Rozumiemy szlachetną ambicję instruktorów i instruktorek do podnoszenia poziomu w rejonach pracy im powierzonych, do czego są powołani. Powyższych kilka uwag wypowiadamy jako odbiorcy ich zabiegów i starań nie w celu skrytykowania tych czy innych posunięć, ale w celu ułatwienia współpracy niezbędnej pomiędzy instruktorem a nauczycielem. Mamy nadzieję, że **rozporządzenie Pana Ministra W. R. i O. P. z dnia 10 sierpnia 1938 roku wyjaśniło niejedną kwestię sporną i zapoczątkuje okres prac instruktorskich jeszcze bardziej korzystnych dla szkoły i nauczyciela.**

Z głosów czytelników zebrał T. ZYGLER

ĆWICZENIA CIELESNE W SZKOLE DUŃSKIEJ

W ostatniej ćwiartce ubiegłego stulecia Duńskie Ministerium do spraw kościoła i nauczania powołało komisję, której zadaniem było uzupełnić i polepszyć system ćwiczeń ruchowych dla szkół. Rezultatem prac komisji było wydanie w roku 1899 autoryzowanego Podręcznika Gimnastyki do użytku wszystkich szkół, podlegających temu ministerium. Podręcznik ten składa się z dwóch tomów. Pierwszy obejmuje gimnastykę właściwą, drugi — stosowaną. W gimnastyce właściwej za podstawę wzięto system Linga i jako fragmenty dodano pewne ćwiczenia na przyrządach niemieckich, jak drążek, kółka, poręcze, orczyk, oraz tradycyjne ćwiczenia duńskie w zakresie akrobatyki parterowej. Gimnastyka stosowana obejmowała następujące dziedziny: gry ruchowe oraz sportowe (palant, kriket, futbol, hokej, hokej na lodzie, piłkę koszykową, tenis oraz piłkę piórkową — odmiana tenisa), ćwiczenia lekkoatletyczne (chód, bieg, rzut oszczepem, elementy zaś skoku

sportowego oraz skok o tyczce uwzględniała gimnastyka właściwa), przeciąganie liny, strzelanie z łuku, strzelanie z broni palnej, szermierkę oraz kąpiel i pływanie wraz z ćwiczeniami ratowniczymi.

Jak widać z tego zestawienia, w szkołach duńskich już pod koniec ubiegłego stulecia nauczyciel rozporządzał bardzo obfitym i wszechstronnym zasobem ćwiczeń ruchowych, gdyż autoryzowany podręcznik obowiązywał go (każda szkoła zmuszona była zaopatrzyć się w egzemplarz), jak nas obowiązuje program, lub wojsko — regulamin. Zachodzi tylko pytanie, czy nauczycielstwo było przygotowane do prowadzenia tych ćwiczeń. Są wszelkie dane, by przypuszczać, że tak. Pewna część nauczycieli ćwiczeń ruchowych rekrutowała się jeszcze w owych czasach z absolwentów wojskowej szkoły gimnastycznej w Kopenhadze, która przygotowywała do prowadzenia ćwiczeń w wyżej wymienionym zakresie. Dodać jeszcze należy, że ówczesny komendant szkoły, kapitan L. V. Schleppegrell, był jednym z twórców tego podręcznika. Jeśli idzie o nauczycieli cywilnych, to wyszkolenie w zakresie większości tych rodzajów ćwiczeń otrzymywali oni w utworzonym w r. 1898 przy wyższej szkole nauczycielskiej państwowym jednorocznym kursie dla nauczycieli gimnastyki, a brakujące dziedziny uzupełniali na tworzonych na szeroką skalę kursach wakacyjnych i instrukcyjnych. Nie mało też do ugruntowania zasad, zawartych w autoryzowanym podręczniku, przyczyniły się seminaria. Ze sprawozdań K. A. Knudsena, późniejszego naczelnego wizytatora Danii, można by zacytować wiele miejsc, które by jeszcze bardziej utwierdziły nas w przekonaniu, że zasób ćwiczebny autoryzowanego podręcznika nie był martwą literą, a wprowadzono go w życie szkolne.

Tak przedstawiała się sprawa różnorodności ćwiczeń ruchowych w szkole w zaraniu racjonalizacji tej dziedziny, tzn. w czasach, gdy naczelnym inspektorem został K. A. Knudsen. Można by sądzić, że z biegiem lat — jak to niektórzy u nas mylnie głoszą — gimnastyka stała się główną formą ruchu. Wystarczy znów zwrócić się do sprawozdań o stanie wychowania fizycznego w szkołach duńskich, lub do sprawozdań okręgowych i państwowych świąt sportowych szkolnych, by przekonać się, że twierdzenie to jest zgoła bezpodstawne, oparte na braku zasadniczych i istotnych danych. Cytowany tu bowiem materiał drukowany przekonywa nas, że prócz gimnastyki, ćwiczenia sportowe, gry i tańce ludowe w szkołach duńskich są nie tylko uprawiane, ale na szeroką skalę rozpowszechnione, nie mówiąc o rowerze, który traktowany tam jest jako środek lokomocji i rzecz pierwszej potrzeby. Ci, którzy mieli możność przyglądania się pokazom na święcie sportowym ogólno-duńskim w czerwcu 1928 r., urządzonym w związku z pubileuszem 100-lecia wprowadzenia gimnastyki reskryptem króla Fryderyka VI do szkół powszechnych, podziwiali nie tylko wspaniałe wyćwiczenie gimnastyczne chłopców i dziewcząt szkół powszechnych

Kopenhagi (dwie grupy po 2.800 dzieci), kierowanych osobiście przez inspektorów podpułkownika Langkilde i Else Thomsen, ale również pokazy masowe lekkoatletyki, pływania z ratownictwem, tańców ludowych oraz gier sportowych młodzieży szkolnej z całej Danii. Podkreślić mi jeszcze wypada, że zwłaszcza na sport szkolny w Kopenhadze położono tak wielki nacisk od roku 1919, gdy inspektorem został podpułk. Langkilde, który w uprzedniej swej praktyce był wykładowcą wojskowej szkoły w Anglii, gdzie miał możność przekonać się o wartości tych ćwiczeń w wychowaniu młodzieży. Godne jest jeszcze uwagi, że już na tym święcie sportowym klasyfikowano młodzież nie według klas i wieku chronologicznego, tylko na podstawie tabeli Schiötza według wieku fizjologicznego (zawodniczego). Można by jeszcze podać dokładną liczbę osiągniętych przez młodzież szkolną duńską szkolnych odznak sportowych oraz dyplomów z pływania z ratownictwem oraz szereg innych danych, lecz sądzę, że podany przeze mnie materiał powinien wystarczyć, by przekonać o różnorodności zasobu ćwiczebnego w szkole duńskiej. W kraju, w którym jest się skazanym pół roku przebywać w zamkniętych lokalach, nie należy się dziwić, że gimnastyka otoczona jest specjalną opieką czynników miarodajnych. W Danii rozumieją znaczenie gimnastyki w wychowaniu fizycznym i dlatego traktują ją tam z całą powagą, na jaką zasługuje; nie znaczy to wcale, by stanowiła ona główną formę ruchu.

W metodach gimnastyki rozróżnić należy trzy zasadnicze punkty: gimnastykę dla dzieci młodszych, gimnastykę dla dziewcząt i kobiet oraz gimnastykę dla chłopców i mężczyzn.

Twierdzenie, jakoby w Danii gimnastyka dla dzieci młodszych nie posiadała formy zabawowej, jest nieporozumieniem. Być może, że to, co jeszcze raz na tym miejscu podkreślę, dla nikogo nie będzie rewelacją, a jednak postanowiłem to uczynić. Sprawa odmiennych ćwiczeń ruchowych dla dzieci młodszych, w których nie wymagano by od nich dłuższego skupiania uwagi, ścisłego przestrzegania formy, wysiłków o silnym działaniu lokalnnym i ślepego posłuszeństwa, była po raz pierwszy w literaturze fachowej szerzej ujęta przez lekarza kopenhaskiego Frode Sadolina, który pod koniec ubiegłego stulecia wydał podręcznik pt. „Gimnastyka (małych) dzieci". Podręcznik ten, oparty na pedagogiczno-gimnastycznej działalności Sadolina, zawiera nie tylko nader trafne uwagi i cenne wskazówki w tym zakresie, ale ponadto zasób ćwiczebny gimnastyki (zamaskowanej pod postacią zabawy), gier i zabaw dla pierwszych czterech lat nauczania. Książka Sadolina była pobudką dla wszystkich późniejszych reformatorów ćwiczeń ruchowych dla dzieci, a w pierwszej linii dla Szwedki Elin Falk. Obecnie w Danii ćwiczenia w formie zabawowej stosowane są tylko w pierwszych trzech klasach szkoły powszechnej. Uważa się tam powszechnie, że klasa czwarta może już przejść do ćwiczeń w formie ścisłej. Posunięcia zatem

Sadolina zbliżone są do obowiązującego u nas tymczasowego programu nauczania w szkole powszechnej.

Dane, które przytoczyłem w odniesieniu do gimnastyki dla dzieci, nie rozwiązują całkowicie pytania, dotyczącego obecnego stanu gimnastyki dla najmłodszych klas szkół powszechnych w Danii. Aby zgłębić do gruntu tę dziedzinę należy podać więcej danych. Zanim do tego przystąpię muszę zaznaczyć, że Dania nie posiada obecnie pisanego programu ćwiczeń ruchowych, który obowiązuje w szkole. A jednak zasób i metody wszędzie niemal są zbliżone. Ton nadaje Państwowy Instytut Gimnastyczny, w którym obowiązują znakomite podręczniki wybitnego i długoletniego praktyka O. A. Ottara, obecnego wiceinspektora gimnastyki w Danii. We wstępie do jednego z nich między innymi znajdujemy, że opierał się on na elementach Elli Björkstén (sprowadzonych przez Else Thomsen), Elin Falk (sprowadzonych przez Olufa Larsena) oraz Niels Bukha. W podręczniku tym znajdujemy zasób dla pierwszych trzech klas szkoły powszechnej zgodny z wytycznymi Sadolina i Falk, lecz obleczony w formę gimnastyki ruchowej, co jeszcze bardziej czyni go zgodnym z właściwościami ustroju psycho-fizycznego dziecka. Tak się rzecz ma w centrali. Jeśli idzie o poszczególne okręgi, to znów ton nadają odnośni wizytatorzy, którzy bądź korzystają z książek Ottara, bądź je polecają, lub też opracowują w tym samym duchu własne. Inspektorka Else Thomsen, zasłużona propagatorka gimnastyki dziewczęcej w szkole, wydała książkę pt. „18 osnów dla małych dzieci"; książka obliczona jest na pierwsze trzy oddziały szkoły powszechnej. Całkowicie odpowiada ona posunięciom Ottara, podobnie jak wydana przez nią książeczka, zawierająca ćwiczenia ożywiające (śródlekcyjne). Również w tym samym duchu wydawane są książki b. inspektora Szlezwigu Frede Hansena, który ponadto opiera się na zdobyczach Agnety Bertram.

Gimnastyka dziewczęca i kobieca w Danii przez wiele lat nieznacznie różniła się od męskiej, nie bacząc na to, że już Franciszek Nachtegall w roku 1839 założył szkołę gimnastyki kobiecej i opracował nawet dla niej odrębny zasób ćwiczebny. Były i później czynione próby w tym zakresie przez poszczególne nauczycielki, lecz sprawa ta nie została upowszechniona. Dopiero Else Thomsen, która przeszła kilka kursów u Björkstén i zgłębiła jej reformę, zaczęła na krótko przed wojną światową propagować ją na terenie Danii i była pod tym względem niezmordowana. Dość powiedzieć, że do czasu swego zamianowania inspektorką Kopenhagi, tj. do roku 1919, przeprowadziła Thomsen 35 kursów instrukcyjnych w tym zakresie. Również urządzane co roku kursy Północnego Związku Gimnastyki pod kierownictwem Björkstén w pewnej mierze ułatwiły konsekwentne przeprowadzenie tego zamierzenia. Największą jednak okazała się pomoc Państwowego Instytutu Gimnastycznego, którego światła nauczycielka pa-

ni Reimer jeszcze przed wystąpieniem na arenę Else Thomsen starała się wszczepić w swe słuchaczki racjonalne zasady gimnastyki dziewczęcej i kobiecej.

Około roku 1916 pojawia się na widowni Agnete Bertram, która wywarła niemały wpływ na ukształtowanie się gimnastyki dziewczęcej i kobiecej nie tylko w Danii, ale w pozostałej Skandynawii, jak również poza jej granicami.

Pani wizytatorka H. Olszewska mówi o gimnastyce Bertram: „...Reformując rodzaj i charakter ćwiczeń Lingowskich, nie zbacza bynajmniej (Agnete Bertram) z drogi naukowych podstaw. Ćwiczenia jej są o charakterze plastycznym, posiadają jednak poprawność formy pod względem wymagań anatomicznych, pozbawione są przesadnych wygięć i niepotrzebnej w normalnych warunkach ruchomości stawów. Posiadają natomiast pierwiastek korektywny, nie wpływający bynajmniej na obniżenie wartości estetycznych". Dlaczego by więc rozsądni nauczyciele nie mieli zastosować u siebie tych ćwiczeń, których wysoka wartość nie ulega najmniejszej wątpliwości ze stanowiska teorii gimnastyki?

Inspektor Państwowego Instytutu w Kopenhadze, Niels Illeris, pisze o gimnastyce Bertram: „... W jej (to znaczy gimnastyki) zastosowaniu względem dojrzałych niewiast, uzyskała ona bardzo duże rozpowszechnienie i uznanie zarówno tu na miejscu (w Danii), jak i w wielu miejsach za granicą, i dlatego pani Bertram zorganizowała w roku 1928 przy swej szkole gimnastycznej roczny kurs dla nauczycielek, które by mogły nauczać jej systemem"...

Gimnastyka męska i chłopięca w Danii niewątpliwie znajduje się pod wybitnym wpływem Bukha, lecz pod wieloma względami różni się od niej. To, co przede wszystkim gimnastyka zawdzięcza Bukhowi, to wprowadzenie ruchu zamiast dawnych postaw, czyli przewagę czynności dynamicznej nad statyczną. Poza tym gimnastyka Bukha dostarczyła mnóstwo nowych ćwiczeń i kombinacji zarówno bez przyrządów, jak i na przyrządach; Bukh wskazał też mnóstwo naturalnych przejść od jednego ćwiczenia do drugiego i cały szereg innych, jeszcze drobnych, nieuchwytnych wprost momentów natury dydaktycznej. Mimo to jednak lekcje w szkołach duńskich różnią się od lekcji Bukha przede wszystkich konstrukcją. Odnosi się to zarówno do następstwa ćwiczeń, ilości i doboru — zawierają bowiem znacznie więcej postaw, niż to uwzględnia Bukh w swej metodzie pracy. Należy jeszcze sobie uprzytomnić, że metoda Bukha nie jest całkowicie oryginalna. Z łatwością można w niej odnaleźć elementy Falk, Björkstén i inych reformatorów. Zresztą wszyscy współcześni reformatorzy wiele rzeczy biorą od siebie nawzajem i dlatego niektóre z nich usuwają się wprost spod naszej oceny, jeśli idzie o pierwsze źródło. Do metody duńskiej, jak to wynika z cytowanego przeze mnie podręcznika O. A. Ottara, przenik-

nęły one z „pierwszej ręki", lecz wszystko zostało bardzo umiejętnie powiązane w racjonalną i skończoną całość. Nie mamy więc tam do czynienia z metodą jednostkową, lecz z powiązaniem metod, które w połączeniu z danymi, dostarczonymi przez teorię gimnastyki prof. Lindharda, wytworzyły duńską metodę eklektyczną, dającą w praktyce bardzo dobre wyniki.

Myli się ten, kto twierdzi, że przy metodzie tej, w której przeważa rytm, nie zwraca się uwagi na formę, która wytwarza się tu potem po pewnym wyćwiczeniu. Muszę stwierdzić, że na formę zwraca się tu od samego początku wielką uwagę, lecz nie dąży się do osiągnięcia jej w sposób bezmyślny, jak to często miało miejsce w dawnej gimnastyce postaw. Na nic się nie zda zwracanie uwagi i nawet czynne poprawianie skrzywionych pleców w opadzie tułowia w przód, jeśli mięśnie leżące z tyłu uda (półściągnięty, półbłoniasty i dwugłowy uda) będą przykrócone. Otóż Duńczyk stara się najpierw o doprowadzenie do normalnej długości odnośnych mięśni, nie zwracając początkowo większej uwagi na postawę pleców, a kiedy to już jest osiągnięte i nie ma przeszkód ze strony miednicy, zabiera się do wyprostu pleców. Jeszcze na jeden szczegół, dotyczący formy, pragnę zwrócić uwagę. Musimy sobie wreszcie uprzytomnić, że tzw. prawidłowa forma bynajmniej nie polega na poruszaniu pewnych odcinków ciała w zasadniczych trzech płaszczyznach. Życie nie zna podobnego skrępowania, a zresztą układ naszych mięśni i stawów wymaga, by ruchy odbywały się również w wielu płaszczyznach nawet bliżej nieokreślonych, jeśli w czasie lekcji gimnastyki mamy dać ćwiczącym ruch wszechstronny. Dlatego metoda duńska posiada takie mnóstwo ćwiczeń „swobodnych" (nieujarzmionych w podstawowych płaszczyznach), które ludziom wychowanym przy pomocy dawnej, skostniałej gimnastyki postaw, wydają się pozbawionymi formy. Duńczyk jednak zna cel tych ćwiczeń i zdaje sobie dokładnie sprawę z tego, co przy ich pomocy pragnie osiągnąć, a to są w nauczaniu rzeczy pierwszej wagi.

Dlaczego dawna gimnastyka kładła tak wielki nacisk na formę ćwiczeń? Przy podawaniu formy ćwiczenia dawne podręczniki i regulaminy powoływały się na względy fizjologiczne, choć ich zupełnie nie uzasadniały. Powstało stąd mniemanie, jakoby ćwiczenie wykonane „nieprawidłowo" — nie według przepisu — mija się z celem. Dla nas jednakże decydującą rolę winny odgrywać względy estetyczne i praktyczne, w niektórych wszakże przypadkach mogą również wchodzić w grę względy fizjologiczne, które w takich razach pokrywają się z tymi dwoma, jak to ma np. miejsce przy uzasadnianiu wielkości rozchylenia kąta stóp w postawie bacznej (porównaj D. Rosenberg: Rozchylenie stóp w postawie stojącej. Wychowanie Fizyczne nr 10 — 1935). Forma ćwiczenia, podyktowana względami estetycznymi, zależna jest niemal wyłącznie od smaku i gustu autora.

i dlatego przy jej uzasadnianiu trudno jest zawsze powoływać się na względy fizjologiczne.

Wymierzanie ruchów w gimnastyce do pewnych jednakowych kątów posiada inne uzasadnienie. Odział ćwiczących, wykonujący identyczne ruchy w zgodnym rytmie i zachowujący przez cały czas ich trwania ze wszystkich stron jednakowe odstępy, równanie i krycie czyni wrażenie dodatnie na widzów; podczas gdy wszelkiego rodzaju „wypadanie" z szeregu będzie na nich działało niemal odrażająco. Naturalnie, że im bardziej wysubtelnione z punktu widzenia gimnastyki będzie posiadała publiczność poczucie smaku estetycznego, tym większe wymagania będzie stawiała ćwiczącym. Ponieważ prowadzący gimnastykę należą pod tym względem do bardzo wybrednej „publiczności", w lekcjach gimnastyki spotykamy się z ciągłym przestrzeganiem tzw. „prawidłowej formy", która zasadniczo nie posiada nic wspólnego z istotą i znaczeniem danego ćwiczenia. Pamiętać należy, że lekcje gimnastyki nie są prowadzone przez wzgląd na widza, a na ćwiczącego, przeto na „błędy" urojone nie należy zwracać zupełnie uwagi.

Niezupełnie zrozumiałe wydaje mi się spotykane w Polsce twierdzenie, jakoby w przeciwstawieniu do formy i piękna ruchu w Szwecji, panował w Danii kierunek utylitarny. Jeśli pragnie się w ten sposób określić różnicę pomiędzy obecną gimnastyką szwedzką, a gimnastyką ruchową duńską, to czyni się to dość niezręcznie. Nic bowiem nie stoi na przeszkodzie, by ćwiczenia, w których wybitnie zaznacza się forma i piękno, były jednocześnie utylitarne i vice versa. Przeciwnie — nawet najpiękniejsze ćwiczenia mogą i powinny mieć swoje uzasadnienie w systemie, na podstawie z góry wytkniętego celu, obliczonego dla pożytku ćwiczących. A czy w ćwiczeniach utylitarnych duńskich — nie wiadomo dlaczego przez niektórych tak nazwanych — może się również przejawiać forma i piękno ruchu? Słusznym zdaniem prof. Hansena należy ćwiczeniom nadawać takie tempo, by nie zaniedbywać formy, by ćwiczenia nie zatraciły momentu estetycznego. O możności zastosowania tych postulatów najlepiej świadczy nowoczesna gimnastyka kobieca. W większym stopniu od męskiej wprowadziła ona ruch, a nigdy dotąd momenty estetyczne nie zaznaczyły się dobitniej i nie występowały z taką jaskrawością, jak właśnie w obecnej gimnastyce kobiecej.

Błędne jest również mniemanie, że rytm w lekcjach gimnastyki wpływa na zmniejszenie pracy nauczyciela. Sąd taki dowodzi zupełnej nieznajomości zasad gimnastyki ruchowej. Prowadzenie lekcji tego rodzaju wymaga ciągłej obserwacji i krytyki (niemniej pochwały) ze strony nauczyciela, przy czym wszystkie uwagi oraz komendę do następnego ćwiczenia wydaje się zazwyczaj w czasie trwania poprzedniego. Nauczyciel nie ma chwili czasu do wytchnienia w ciągu przebiegu całej lekcji i trudno jest wprost zestawić jego pracę z pracą nauczyciela przy prowadzeniu gimnastyki postaw, a cóż dopiero mówić o jej zmniejszeniu się. Należy spróbować prze-

prowadzić lekcję tą metodą, a napewno zmieni się zdanie co do wielkości wysiłku i nakładu pracy ze strony prowadzącego.

Pragnę również w ogólnych zarysach poruszyć zasady budowy lekcji gimnastyki w szkołach duńskich, albowiem i pod tym względem słyszy się u nas wiele uwag nie mających punktów stycznych z istotą rzeczy. I tak powiada się, że lekcję w Danii dzieli się na dwa działy: bez przyrządów i na przyrządach — podział bardzo powierzchowny i nie bardzo ścisły; twierdzi się, że natężenie jest bardzo silne na początku — należałoby je najpierw zbadać przy pomocy metod fizjologicznych, a nie opierać się na własnym sądzie, zwłaszcza, gdy ten wypływa nie z przećwiczenia, a z samego tylko obserwowania; przyrównywanie przerzutów do naponu w dawnej gimnastyce — przerzuty, zwłaszcza na podłodze — akrobatyka parterowa uprawiana jest w Danii od wieków, przeszła do obecnego systemu drogą tradycji i rzeczywiście stanowi atrakcję zarówno dla chłopców, jak i dla mężczyzn. Nic więc dziwnego, że elementy tej akrobatyki parterowej, jako doskonałe ćwiczenia zręcznościowe, znajdą się w każdej lekcji chłopięcej i męskiej, ale nikt nie ma zamiaru przypisywać im tego uniwersalnego znaczenia, jakie przez długie lata przypisywano, i być może jeszcze gdzie niegdzie przypisuje się naponowi. Z tych względów niejednego dziwi również chodzenie na rękach, stosowane pod koniec lekcji. Na temat ten nawet opowiada się u nas zjadliwe dowcipy, nazywając to ćwiczenie odwodzącym ćwiczeniem — niekiedy nawet narodowym — duńskim. Należy zrozumieć, że stanie i chodzenie na rękach na tych lekcjach nie było stosowane jako coś nowego, a miało stanowić sprawdzian w stopniu osiągnięcia tej postawy i ruchu, które są niezbędne, jako elementy przejściowe do całego szeregu przerzutów na przyrządach. Dla grup, które je wykonywały, nie stanowiły one trudności, i odczuwane były raczej jako pewne ułatwienie, zwłaszcza po przerobieniu mnóstwa nader skomplikowanych przerzutów akrobatyki parterowej. I wreszcie jeszcze jedną sprawę porusza się ze zdziwieniem, mianowicie brak w lekcjach duńskich ćwiczeń końcowych. Do sprawy tej niebawem powrócę.

Na ogół przy układaniu lekcji gimnastyki w szkole duńskiej trzymać się należy celu, jaki się pragnie osiągnąć przez jej zastosowanie. Krótko dałoby się to określić w sposób następujący: dąży się do osiągnięcia harmonijnego rozwoju ćwiczących, do nauczenia dzieci używania i opanowania swego ciała, pragnie się wpłynąć na pobudzenie pewnych dyspozycji psychicznych, uwzględniając przy tym potrzeby natury estetycznej. Ponieważ poszczególne ćwiczenia gimnastyczne nie zaspokajają tych wszystkich dążeń, lekcję o ile możności układa się w ten sposób, by jako całość najlepiej odpowiadała postawionym z góry zamierzeniom. Aby się nie rozpraszać, grupuje się wszystkie wymagania, których może się nasunąć bardzo wiele, w dwa zasadnicze działy:

I. Wymagania natury praktycznej uwzględnione są wszędzie. Przejawiają się one w tym, że prowadzący uwzględnia: wyćwiczenie i rozwój uczniów, czas trwania lekcji, warunki lokalne, miejsce w planie i stosownie do tego nastraja długość oraz nasilenie osnowy lekcyjnej.

II. Z wymagań natury fizjologicznej uwzględnia się zastosowanie ruchów we wszystkich stawach i we wszystkich możliwych kierunkach, a przez to samo i przećwiczenie wszystkich mięśni, które te stawy okalają, oraz doprowadzenie ruchów w niektórych stawach do krańcowego położenia — wyćwiczanie względnie zachowywanie gibkości. Co się tyczy pracy mięśniowej, to baczy się tu, aby nie przeciążać zbytnio tych samych grup mięśniowych, to znaczy, by ćwiczenia o podobnym wpływie nie następowały bezpośrednio po sobie. Dba się również o to, by te same ruchy mięśniowe pracowały z odmiennych punktów ustalenia i wreszcie uwzględnia się, by po nasilonych ćwiczeniach o czynności statycznej mięśni nie następowały od razu trudne ćwiczenia o pracy dynamicznej, wymagające nasilonej czynności płuc i serca. Zdają sobie bowiem sprawę z tego — jak to wykazał Lindhard — że przy ćwiczeniach o czynności statycznej mięśni znaczny wzrost pracy dla narządów krążenia i oddechu przypada na okres po ukończeniu ćwiczenia, a nie w czasie jego trwania. Wreszcie uwzględnia się pracę mięśni przy najrozmaitszych stopniach skrócenia.

Kładzie się również nacisk na wyćwiczenie wytrzymałości przez zwiększenie wymagań stawianych pracy narządów krążenia i oddechu bądź w ciągu całej lekcji, bądź też przy pomocy specjalnie w tym celu zastosowanych ćwiczeń. Uwzględnia się wyćwiczenie zmysłu mięśniowego właśnie przy pomocy ćwiczeń dawnej gimnastyki, tzn. przy pomocy postaw, oraz wyświczenie koordynacji nerwowej.

Mówiąc o wymaganiach natury fizjologicznej trudno jest pominąć milczeniem sprawę krzywej natężenia. Otóż lekcję w Danii starają się ułożyć według przypuszczalnej krzywej natężenia, lecz nie traktuje się jej tak uroczyście, jak to miało miejsce w dawnej gimnastyce. Jest to zresztą zgodne z postulatami nowoczesnej teorii gimnastyki. Sprawy te szerzej omówiłem na łamach miesięcznika „Wychowanie Fizyczne w Szkole", do którego pozwalam sobie odesłać zainteresowanych.

Lekcja gimnastyki rozpada się zasadniczo na trzy części. Część pierwsza, A, składa się z prostych, nieskomplikowanych i łatwych ćwiczeń gibkości oraz ćwiczeń wprowadzających ciało w ruch, a więc bez cienia ćwiczeń o czynności statycznej. Zaczyna się ją zazwyczaj od ćwiczeń kończyn dolnych, które szybko pobudzają krwiobieg i nie wymagają zbytniego wysiłku, lecz poza tym porządek ćwiczeń tej części zależny jest od gustu prowadzącego. Po tym przygotowaniu przechodzi się do ćwiczeń głównych, B, które zaczyna się od równowagi. Ćwiczenia na przyrządach tej

części przeprowadzane są bądź w odpowiednim miejscu osnowy lekcyjnej, bądź też grupowane są pod koniec tej części i przerabiane w zastępach. Wreszcie następuje część trzecia, C, która składa się z kilku łatwych odmian chodu, lecz zazwyczaj jest opuszczana i zastępowana przebieraniem się w szatni, co zdaniem Lindharda również stanowi swego rodzaju ćwiczenia „odwodzące". Szczegółowiej o przeprowadzaniu lekcji patrz: D. Rosenberg: Podręcznik gimnastyki według J. Lindharda. Warszawa 1928 r.

Z przedstawionego przeze mnie materiału nie wynika bynajmniej, że sprawa ćwiczeń ruchowych w Danii wszędzie została rozwiązana idealnie. Zdarzają się i tam rzeczy zgoła nieodpowiednie i nawet wadliwe. Widziałem raz lekcję chłopców na poziomie gimnazjalnym, prowadzoną przez... niewiastę. Zresztą lekcja miejscami dość dobrze kierowana, szwankowała od czasu do czasu pod względem układu i świadczyła o tym, że prowadząca niewiele liczy się z zasadami teorii gimnastyki, mającej swe źródło w jej ojczyźnie. Zdarzały się lekcje i innych nauczycieli zgoła złe zarówno pod względem konstrukcji, jak prowadzenia i wykonania przez ćwiczących. Ideału pod tym względem nigdzie nie ma, nawet w ojczyźnie Lingów, Lindhardów i innych wielce zasłużonych dla tej sprawy ludzi. Ideału też nikt nie powinien się spodziewać.

Pragnę poruszyć jeszcze jedną sprawę — zdaniem moim — pierwszorzędnej wagi, która nasuwa mi się po stwierdzeniu pietyzmu, jaki żywią narody skandynawskie dla gimnastyki, co w znacznym stopniu daje jej możność rozpowszechniania się i rozwoju. Zastanawia mnie mianowicie to, dlaczego u nas gimnastyka jest w tak wielkim zaniedbaniu. Czy brak nam odpowiednich urządzeń, czy nauczyciele nie posiadają dostatecznego i odpowiedniego przygotowania, czy może przeciążeni są pracą i nie są w możności opracowywać lekcji w tym stopniu, by były one dla dzieci ciekawe, czy może wreszcie powojenna młodzież nie znosi tego pozornego ujarzmiania, jakiego wymaga lekcja gimnastyki? W każdym bądź razie nad sprawą tą nie należy przejść do porządku dziennego, gdyż w naszym klimacie nie do pomyślenia są ćwiczenia uprawiane przez cały rok pod gołym niebem, a jeśli idzie o większe miasta, to na wiele dziesiątków lat pozbawieni jesteśmy możności uprawiania ćwiczeń na wolnym powietrzu w obrębie dnia szkolnego przez wzgląd na zupełny niemal brak boisk przy szkołach. Poza tym należy wziąć pod uwagę i ten moment, że dobrze prowadzona gimnastyka może posiadać tyle doskonałych momentów wychowawczych i stanowić źródło tak dużego zadowolenia dla wykonawców, że nie należy jej spychać na plan drugorzędny, jak to często zdarza się u nas ostatnimi laty.

D. ROSENBERG

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

O METODZIE LEKCJI BOISKOWYCH W SZKOLE ŚREDNIEJ

Pomyślne wyniki w wychowaniu fizycznym zależne są od jasnego określenia celów oraz podania środków, jakimi winien posługiwać się nauczyciel wychowania fizycznego.

Przystosowanie do obecnego przyśpieszonego rytmu życia wyraża się mniej-więcej w następujących postulatach:

a) Nowoczesne wychowanie fizyczne w szkole musi cechować swoboda i naturalność, płynąca z uprawiania sportów, gier ruchowych i ćwiczeń polowych, w słońcu, radości i na świeżym powietrzu, a nie — przymus i komenda, które były wynikiem staromodnej, przepojonej tresurą gimnastyki, odbywającej się bez względu na porę roku w dusznych i małych salach.

b) Charakter ćwiczeń cielesnych winien być zdrowotno-artystyczny, nie pozbawiony elementów siły i walki. Wszelkie jednak niecierpliwe dążenia do rekordów i jednostronności winny być w szkole ograniczane i zamieniane na formę i styl. Nie moża zapominać o tym, że kultura fizyczna ma ujmować całego człowieka i kształcić go wielostronnie.

c) Szarpiącemu nerwy wyścigowi pracy intelektualnej musimy przeciwstawić uspokajająco-odprężający rytm gier ruchowych i sportów, tym bardziej, iż obok wartości czysto fizycznych zawiera on bogactwo skojarzeń psychofizycznych i nerwo-wo-mięśniowych, kształcących koordynację ruchów. W zwielokrotnieniu przypomina to łudząco rytm maszyn XX w. Z punktu widzenia dynamizmu i mechanizacji prostych czynności i ruchów człowiek upodobnił się do maszyn, osiągając przez to większą wydajność pracy. Przewyższa je jednak świadomą wolą, biorącą udział i ćwiczącą się w każdym bardziej skomplikowanym zespole ruchów, w którym zajęte są i wyższe centra mózgowe.

Budzące radość gry i lekka atletyka zawierają niezliczone możliwości dopełniania i urabiania pełnowartościowego człowieka. Nowe programy zmieniają gruntownie charakter dawnych czysto gimnastycznych lekcji boiskowych, zabraniając nawet w razie niepogody prowadzenia zastępczo gier i zabaw na sali. Ostały się jeszcze częściowo dziesięciominutowe ćwiczenia gimnastyczne przedlekcyjne, ale i te w końcu muszą skończyć swój bezwartościowy, a nawet szkodliwy żywot. Dział gimnastyczny został w programach dobrze opracowany i podany, natomiast gry i lekką atletykę podano tylko w ogólniejszych zarysach, ba, nawet rozmieszczono je po innych działach systematycznych, np. elementy lekkiej atletyki w dziale gimnastycznym. Jeśli chodzi o metodę układania jednostek lekcyjnych boiskowych oraz rozplanowanie materiału z tego zakresu, nauczyciel pozostawiony jest własnemu losowi i musi kierować się własnym zmysłem — gorzej jeszcze, bo uzależnia je od własnych zamiłowań. Dowolność ta i bezplanowość, jak wiemy, istnieje jeszcze w tym szczególnie obchodzącym nas dziale, ale zniknie z chwilą dodatkowych poprawek w programach. Nie potrzeba chyba dowodzić, że solidna i fachowa praca nauczyciela wych. fiz. obok jego osobistych sprawności i zalet możliwa jest tylko przy dobrej organizacji i rozplanowaniu zajęć.

Przechodząc do właściwego tematu podaję kilka kardynalnych zasad, którymi winien kierować się nauczyciel przy **układaniu i prowadzeniu lekcji boiskowych gier**. Lekcje boiskowe powinny stanowić dalszy ciąg systematycznej pracy nauczyciela. Młodzież powinna wyjść z sali na boisko ze znajomością podstawowych rzutów, chwytów, zwodów i tym podobnych szczegółów technicznych, oraz ze znajo-

mością przepisów gier, tak, żeby już dość wczesną wiosną, bez obawy przeziębienia, wynikłego z długich objaśniań, można było przystąpić do ćwiczeń podstawowych.

Krzywa natężenia lekcji boiskowej gier powinna w przybliżeniu odpowiadać krzywej natężenia lekcji gimnastycznej oraz podobnie jak tam składać się:

a) z ćwiczeń wstępnych,
b) z ćwiczeń głównych,
c) z ćwiczeń końcowych (uspokajających).

Ćwiczenia wstępne mają na celu nie tylko rozruszanie, ożywienie i przygotowanie organizmu do wysiłków właściwych, ale głównie poprawienie formy ruchu, szkolenie i utrwalanie elementów właściwych danej grze i skoordynowanie ich w pewne jednostki syntetyczne.

Ćwiczenia te powinny być podane w formie jak najbardziej miłej z wykorzystaniem luźnego ustawienia młodzieży. W żadnym razie nie mogą to być abstrakcyjne ćwiczenia gimnastyczne, lecz zracjonalizowane i celowe elementy gry, których zmechanizowanie jest podstawą podnoszenia się sprawności ćwiczącego.

Odwracanie reguły: 1) ćwiczenia przygotowawcze, 2) gra właściwa i wychodzenie od samej gry do poszczególnych fragmentów, zwłaszcza w początkach nauki, byłoby robieniem drugiego kroku przed pierwszym i minęłoby się z celem.

Ćwiczenia główne stanowią istotną treść lekcji i składają się z ćwiczeń taktyki oraz gry właściwej.

Czas trwania ćwiczeń wstępnych i głównych uzależniony jest od sprawności i wyszkolenia ćwiczących. Początkowo ćwiczenia główne mimo nazwy, oznaczającej większą część lekcji, stanowią jej krótszą i nieistotną część. Dopiero z czasem, gdy elementy techniczne i taktyczne zostaną przyswojone, staną się źródłem radości i emocji, oraz istotną częścią lekcji. Warunkiem dobrego przygotowania gier jest stopniowe przejście do gry właściwej, które ilustruje podany niżej wykres.

Na **ćwiczenia uspokajające** składać się winny łatwe, w formie ćwiczeń rozluźniających wykonane ćwiczenia z techniki przygotowywanej gry lub jej fragmenty, przeprowadzone w tempie zwolnionym — w marszu i w miejscu. Trwać winny nie dłużej, niż 3 — 5 minut.

Usystematyzowanie i podział ćwiczeń w grach ruchowwych. Obok naszych rodzimych gier, jak np. palant, szczypiorniak i polska nożna zyskały u nas prawo obywatelstwa amerykańskie gry: siatkówka i koszykówka, oraz czeska hazena pod nazwą jordanki. Wyżej wymienione gry objęte są programem nauczania dla gimnazjum.

Na pierwszy już rzut oka nie trudno zauważyć, że za wyjątkiem palanta i siatkówki, pozostałe gry mają wiele wspólnych cech jak chwyty i rzuty, zwodzenia i niektóre momenty taktyczne. W swoim więc własnym podziale ćwiczeń nauczyciel winien je wyosobnić jako tzw. **ćwiczenia podstawowe**, które o ile możności należy już przećwiczyć na sali gimnastycznej w zimie objaśniając mechanikę ruchu tych ćwiczeń.

Następna grupa, którą należy zebrać oddzielnie, to **ćwiczenia techniki gry.** Na technikę składają się podania i rzuty specjalne, charakterystyczne dla danej gry, np. daleki rzut w szczypiorniaku, krótki i płaski w koszykówce, podrzut piłki w jordance, różne rodzaje kozłowania w rytmie trój- lub jednomiarowym, rzuty do kosza lub bramki, rzuty sytuacyjne, różne sposoby zwodzenia itp. Przy nauce techniki ważną rzeczą jest dostateczna ilość piłek, tak, aby większa ilość uczniów była zajęta równocześnie. Inaczej ćwiczenia te miną się ze swym celem.

Trzecia grupa ćwiczeń, to **ćwiczenia z taktyki gry.** Są to gotowe kombinacje, fragmenty gry, typowe dla danej gry. Te gotowe i utrwalone osnowy ruchowe

Przykładowe lekcje boiskowe koszykówki

	I jedn. lekc.	II jedn. lekc.	III jedn. lekc.	IV jedn. lekc.	V jedn. lekc.	VI jedn. lekc.	VII jedn. lekc.
Podstawowe ćwiczenia	1) Rzut oburącz z przed piersi. 2) Rzuty górne — boczne oburącz. 3) Rzuty górne jednorącz.	4) Rzuty dolne jednorącz. 5) Podanie piłki przez kozła.	6) Nauka zwodzenia (ogólnie).				
Technika gry	1) Zwodzenie proste. 2) Rzut do kosza podstawowy na-wprost. 3) Obrót zwodzący.	4) Zwód półokrężny. 5) Rzuty do kosza z odbicia z boku kosza. 6) Podania piłki do pięciu.	7) Kozłowanie z obrotem zwodzenia. 8) Rzut do kosza sytuacyjny. 9) Rzut jednorącz do kosza z boku.	10) Kozłowanie z mijaniem przeszkód. 11) Rzut hakiem do kosza.	12) dobijanie piłki		
Taktyka	1) Wybieganie na pozycje na dwurzędach.	2) Zasada krycia i odrywania się od graczy.	3) Podrywka w kole w miejscu. i 4) z wybieganiem na pozycje.	5) Zbieżna zmiana skrzydeł trójkami.	6) Zmiana rozbieżna. 7) Zmiana krycia.		
Ćwiczenia techn.-takt.						1) Zagrywka piłki. 2) Zatrzymanie i odrzut piłki wybiegającej na aut oraz gra. 3. Akcja napadu po rzucie z autu.	4) Akcja napadu w pobliżu kosza. 5) Przeciwdziałanie obrony.

GRA WŁAŚCIWA

są szkieletem, na którym opierają się wszelkie inne możliwe i wynikłe z samej gry urozmaicenia i kombinacje. Korzyści formalne z tych ćwiczeń będą tylko wtedy ogromne, o ile zostanie zrozumiana celowość takich a nie innych ustawień graczy i ich poruszania się w polu z punktu widzenia ekonomii czasu i wysiłku.

Czwarta grupa, to **ćwiczenia techniczno-taktyczne**, które występują na pierwszy plan pod koniec roku szkolnego u początkujących, u zaawansowanych wcześniej. Dalsze jednostki lekcyjne zostają poprzedzone tylko ćwiczeniami techniczno-taktycznymi bez ćwiczeń wstępnych. Są to również fragmenty gry, lecz wykonane na mniejszej przestrzeni ze zwróceniem równoczesnej uwagi zarówno na technikę jak i taktykę szkolonej gry.

Takimi typowymi fragmentami będą np. w siatkówce: system trójkowego podbicia piłki (w stronę przeciwną ruchowi wskazówki zegara) i następujące po nim ściąhia piłki, w palancie podobne podania, ale ze skuciem gracza, w koszykówce, szczypiorniaku i piłce polskiej — wybieganie na pozycje poza plecami przeciwnika, dwójkami i trójkami. Jest to tzw. zmiana skrzydła albo zmiana podwójna. Ten ostatni szczegół techniczno-taktyczny bardzo przyczynia się do zrozumienia wyżej wymienionych gier. Zmiana ta w ogóle może się odbywać między obok siebie grającymi partnerami, a nie tylko na skrzydle. Wykonanie dwóch takich zmian między dwoma tylko graczami wystarczy, aby po pierwszej zmianie być za linią pomocy przeciwnika, a za drugą zmianą za linią obrony, oczywiście z dodatkiem pewnych szczegółów technicznych, jak np. kozłowanie piłki, obrót zawodzący, przejście linii spalonych itp. Sposób tego wybiegania na pozycje: zbieżny lub rozbieżny, między dwoma, trzema i więcej graczami, wymagający już znacznego wysiłku, a zwłaszcza orientacji, musi być objęty specjalnie do tego celu obmyślonymi ćwiczeniami. Jeśli będziemy zaczynać od razu grę właściwą, bez poprzedzenia jej tego rodzaju ćwiczeniami, spotkamy się z wygodniejszymi ale za to mniej skutecznymi sposobami gry, mianowicie z tzw. „zagraniem na dziurę", gdzie najpierw rzuca się lub kopie piłkę między dwóch graczy z przeciwnej partii, po którą dopiero z opóźnieniem goni nasz partner, no i obrońca czy obrońcy zagrożonej bramki. Tak więc powoli zdążamy do piątego i najważniejszego momentu w metodyce gier, jakim jest **gra właściwa.**

W grze właściwej należy również przeprowadzać naukę, ale samej tylko taktyki, przerywając grę w razie niewykorzystania jakiejś sytuacji, albo żeby wyszkolić obronę i przeciwdziałać skutecznie doskonałym już zagraniom ataku przeciwnika.

Aktualną tu np. będzie zasada tzw. „krycia przeciwnika", oraz odpowiednia zmiana albo wymiana krycia między pomocnikiem a obrońcą, gdy pierwszy z nich został wyminięty przez przeciwnika wskutek „zmiany skrzydła" lub innej podobnej kombinacji.

Szósta grupa ćwiczeń, to wspomniane już wyżej **ćwiczenia uspokajające.**

Układanie jednostek lekcyjnych. Mając tak systematycznie zebrany i ułożony w grupy ćwiczebne materiał nie trudno już będzie ułożyć jednostki lekcyjne na cały sezon. W pierwszych np. lekcjach będzie dużo ćwiczeń podstawowych, ćwiczenia techniki danej gry, oraz krótka uproszczona gra właściwa. Uproszczeniem gry w piłkę koszykową np. będzie tzw. „piłka do pięciu" albo do dziesięciu podań. Podania muszą tu następować po sobie, między graczami z jednej partii, bez upuszczenia piłki na ziemię, lub dotknięcia jej przez przeciwnika. Seria taka liczy się jako jeden punkt i zastępuje w tym wypadku rzut do kosza, którego chłopcy jeszcze nie znają. W dalszych jednostkach lekcyjnych jest już stopniowo coraz mniej ćwiczeń z techniki i w ogóle znikają ćwiczenia podstawowe, zwiększa się natomiast liczba ćwiczeń taktycznych, by ustąpić z kolei miejsca samym tylko ćwi-

czeniom techniczno-taktycznym, których nie powinno już braknąć w żadnej lekcji gier.

Ćwiczenia z gier winny być ułożone w grupach systematycznych w ten sposób, aby ćwiczenia najbardziej istotne i niezbędne, z którymi można by prowadzić prymitywną grę właściwą były umieszczone na samym początku grupy. Wtedy nawet w pierwszej jednostce lekcyjnej możliwym będzie zastosowanie parominutowej gry właściwej. W koszykówce taki szczegół techniczny jak nauka kozłowania winien znaleźć się na samym końcu grupy. Jest to element drugo rzędny, który podany za wcześnie utrudni tylko grę zespołową. Zresztą jeden kozioł na jeden krok biegu jest bardzo trudny do opanowania, tak, że zasada współdziałania w grze zawsze w tym przypadku ulega zakłóceniu.

W doborze ćwiczeń winno się wziąć pod uwagę wielkie powinowactwo ruchów nie tylko między poszczególnymi grami, ale nawet z niektórymi sportami. Takie np. „zwody" w tej czy w innej formie powtarzają się w każdej grze i to im ciaśniej na boisku, tym więcej należy mieć sprytu i tym umiejętniej mylić przeciwnika. Zwód może być prosty: pojedynczy lub podwójny; półokrężny: łukiem górnym lub poziomym; z obrotem zwodzącym itp. Zwodzić można całym ciałem lub tylko rękoma, albo wzrokiem, albo wszystkimi sposobami naraz. W powodzi więc możliwości wyodrębnić należy zasadnicze i podstawowe sposoby zwodzenia i wyuczać ich w formie łatwych i miłych gier drobnych. W starożytności istniała gra zwana phaininda, która polegała na myleniu przeciwnika, sam Sofokles popisywał się w niej swą zręcznością. Taką unowocześnioną phainindą jest u nas gra tzw. „podrywka w kole", służąca do zaprawy w zwodach. Jeżeli mamy tyle piłek, aby jedna wypadła na pięciu, wtedy tworzymy koła, a raczej trójkąty po 3 na obwodzie a dwóch w środku. Stosunek graczy środkowych do stojących na obwodzie winien być taki, aby jeden gracz z obwodu był nie pokryty. Środkowy po dotknięciu piłki, podawanej po obwodzie, zmienia się z tym, który niezręcznie podał piłkę. O wiele ruchliwszą jest ta gra, gdy stojący na obwodzie mogą zmieniać swe miejsca, podbiegać do towarzyszy lub wybiegać na pozycje.

Dobór takich miłych i mających swą tradycję gier drobnych niespostrzeżenie i w krótkim czasie, oraz z obopólnym zadowoleniem: nauczyciela i uczniów, przygotuje nam młodzież do właściwych zadań. Nie należy również zapominać o tym, by:

a) nauczyciel sam brał udział w grach, gdyż ułatwia to grającym szybsze ich zrozumienie;

b) że koniecznym jest podział na grupy sprawnościowe;

c) że należy szkolić sobie sędziów, którzy mogą w razie potrzeby zastąpić nauczyciela;

d) że należy wykorzystać właściwą młodzieńczemu wiekowi emulację i skierować ją w kierunku organizowania i rozgrywania zawodów międzyklasowych i międzyszkolnych;

e) że inaczej należy przygotowywać reprezentację szkoły czy inną drużynę, mającą rozegrać poważniejsze spotkanie, niż robi się to na zwykłej lekcji ćwiczeń cielesnych;

f) i w końcu, że wszelką inicjatywę pozostawić należy w rękach młodzieży, samemu natomiast czuwać nad jej pobudzaniem.

Podkreślać winniśmy istnienie dobrej woli u swych wychowanków. Minimalne i życzliwe kary, wynikłe z niepodporządkowania się winny być wywołane reakcją nie samego nauczyciela, a współkolegów.

Dalsze stopnie uspołecznienia stwarzać winniśmy przestrzegając zasady współdziałania:

a) współdziałania uczniów z nauczycielem przez okazywanie mu dobrej woli i chętne postępowanie według jego wskazań, oraz

b) właściwego współdziałania z kolegami, aby powstało jedno czynne zrzeszenie, zdążające do urzeczywistnienia wspólnego celu.

Reasumując to wszystko stwierdzić musimy, że dobrze prowadzone gry ruchowe mogą być nie tylko źródłem zdrowia i zadowolenia, lecz **Piękna i Dobra.** Obok sprawności fizycznej, specjalnych doskonałości technicznych, agresywności, sprytu i umiejętności taktycznych wychowanek nasz zdobywa poczucie swej wartości dla grupy i zaczyna więcej cenić koordynację wspólnych dążeń. W końcu zdobywa on i poczucie piękna, którego źródłem powinny być gry. Niestety, zbyt jeszcze często spotykamy się na naszych boiskach z zaprzeczeniem tego piękna. Serie brutalnych zmagań, szaleńczych, bezcelowych gestów i walk upodabniają je raczej do spartańskiego „platanistasu", lub rzymskiego „harpastum". Zadaniem nowoczesnego wychowawcy fizycznego, artysty nie rzemieślnika, będzie ucieleśnianie harmonijnych wzorów starogreckich, przystosowując je do potrzeb współczesnego życia.

MGR B. KAZIMIEROWICZ (Poznań)

PRZYKŁADOWY ROZKŁAD MATERIAŁU PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO W GIMNAZJUM I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM [1])

Klasa czwarta

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Walka.		Wrzesień
1. Gry polowe.	4 g. dz.[2]) 3 g. n.[3])	Gry elementarne: Ćwiczenia wzroku i słuchu, poczucia czasu i odległości, obserwacja przedmiotów terenowych, np. „Chowany w lesie", „Co słyszę?".
2. Teren.	4 g. dz.	Zapoznanie z ukształtowaniem i pokryciem terenu oraz zasadami wykorzystania go. a) Ukształtowanie terenu: rodzaje terenu, formy terenu, wojskowy podział terenu, rodzaje gleby. b) Pokrycie terenu: wody, szata roślinna, zabudowania, osiedla, drogi komunikacyjne. Praktycznie w terenie.
3. Opgaz.	1 g. dz.	Pogadanka o opgaz. Maska pgaz. R. S. C.: budowa i konserwacja.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	2 g. dz.	Nauka o zjawiskach strzału, torze pocisku, celowaniu, rozrzucie, wpływach atmosferycznych, ze szczególnym uwzględnieniem celowania. Teoretycznie i praktycznie.
2. Nauka o br.	1 g. dz.	Opis i posługiwanie się wiatrówką i kbk sport. Czyszczenie i konserwacja broni.

[1]) Opracowany w lipcu b. r. na Bielanach przez słuchaczów Kursu dla Komendantów hufców szkolnych.

[2]) g. dz. = godziny dzienne; [3]) g. n. = godziny ćwiczeń nocnych.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Służba.		
1. Musztra.	0,5 g. dz.	Zbiórki w dwuszeregu i dwójkach, odliczanie, postawa zasadnicza i spocznij, występowanie, meldowanie się, salutowanie.
2. Służba porz.	0,5 g. dz.	Zorganizowanie hufca i służby porządkowej. Regulamin hufca szkolnego.
Walka.		Październik
1. Gry polowe.	5 g. dz. 3 g. n.	Gry obserwacyjno - poszukiwawcze: Obserwowanie i rozpoznawanie przedmiotów terenowych, umiejętność zachowania się w terenie, np. „obserwowanie czynności wartownika", „poszukiwanie zbiega z równoczesną ucieczką", „podchodzenie".
2. Teren.	7 g. dz.	Zapoznanie z podziałkami: liczbową, liniową, złożoną, krokową, czasową z uwzględnieniem ich wzajemnego stosunku. Geograf. Metody sporządzania szkiców planimetrycznych: metodą promieniowania, wcięcia w przód. Geograf. Praktycznie w terenie. Orientowanie się w terenie: a) Określanie stron świata: kompas, busola Bézarda, położenie słońca, słońce i zegarek, gwiazda polarna, księżyc. b) Marsz na kierunek: na przedmiot i na kąt.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel. 2. Nauka o br.	 1 g. dz.	Zachowanie się na strzelnicy praktycznie przy strzelaniu. Strzelanie 1x — wiatrówka — Zał. 3. — Instrukcji Wyszkolenia w P. W. Część II. A.
Służba.		
1. Cnoty żołn.	0,5 g. dz.	Zasadnicze właściwości charakteru żołnierskiego: karność, obowiązkowość, odpowiedzialność itp.
2. Musztra.	0,5 g. dz.	Występowanie i meldowanie się, zwroty w miejscu i w marszu, kolumna czwórkowa, marsz, zatrzymywanie i frontowanie.
Walka.		Listopad
1. Gry polowe.	1,5 g. dz.	Gry rozpoznawczo-ubezpieczeniowe: Ubezpieczanie się i skryte posuwanie się w terenie, np. „poszukiwanie biwaku" — ze szkicem.
2. Teren.	4 g. dz.	Mapa taktyczna: a) Ogólny opis mapy. b) Sposoby przedstawienia ukształtowania. c) Sposoby przedstawienia pokrycia terenu. d) Znaki topograficzne. (Ćwicz. domowe). e) Rozpoczęcie czytania mapy. Geograf.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.		Strzelanie 2x — wiatrówka — Zał. 3.
2. Nauka o br.	2,5 g. dz.	Doskonalenie celowania i ściąganie spustu. Powtórzenie i uzupełnienie wiadomości o kbk. sportowym i amunicji sportowej.
		Grudzień
Walka.		
1. Teren.	1 g. dz.	Orientowanie mapy i szkiców kompasem i busolą. Czytanie mapy ze specjalnym uwzględnieniem sytuacji. Doskonalenie opanowania znaków topograf.
2. Opgaz.	0,5 g. dz.	Ćwiczenia z maską: Sprawdzenie wiadomości o masce pgaz., nakładanie maski i zdejmowanie. Zasady oddychania w masce gazowej.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.		Działanie części kbk. sportowego, rozbieranie zamka
2. Nauka o br.	1 g. dz.	
Służba.		
1. Musztra.	0,5 g. dz.	Zwroty w miejscu i w marszu, kolumna czwórkowa marsz, zatrzymywanie i frontowanie.
2. Org. sił.	0,5 g. dz.	Rozróżnianie stopni wojskowych.
		Styczeń
Walka.		
1. Gry polowe.	2 g. dz.	Gry łącznościowe: Składanie meldunku ustnego, układanie prostego meldunku pisemnego, przenoszenie meldunków i rozkazów, np. „przesyłanie meldunków".
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.		Strzelanie 3x — wiatrówka — Zał. 3. Działanie części kbk sportowego. Amunicja sportowa, jej rodzaje, budowa naboju. Czyszczenie kbk sportowego. Doskonalenie celowania i ściągania spustu.
2. Nauka o br.	2 g. dz.	
		Luty
Walka.		
1. Gry polowe.	2 g. dz.	Gry łącznościowe: Składanie meldunku ustnego i pisemnego, przenoszenie meldunków i rozkazów, np. „przekazywanie meldunków ustnych, goniec".
2. Teren.	2 g. dz.	Czytanie mapy ze specjalnym uwzględnieniem ukształtowaniem terenu (formy terenu łatwiejsze).
3. Opgaz.	2 g. dz.	Działanie maski: budowa pochłaniacza i komory zaworowej. Chemik.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.		Dokładne powtórzenie wiadomości o kbk sportowym. Dokładne powtórzenie wiadomości o zjawiskach strzału.
2. Nauka o br.	1 g. dz.	
Służba.		
1. Cnoty żołn.	0,5 g. dz.	Zachowanie tajemnicy wojskowej.
2. Org. sił.	0,5 g. dz.	Organizacja P. W. w Polsce.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Walka.		Marzec
1. Teren.	4 g. dz.	Czytanie mapy: a) Doskonalenie czytania sytuacji. b) Doskonalenie czytania ukształtowania terenu. (formy trudniejsze). Sporządzanie szkiców planimetrycznych: obchód liniowy i kątowy. Geograf.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.		Strzelanie 4x kbk sportowy i 5x kbk sportowy, zał. 3.
2. Nauka o br.	2 g. dz.	
Walka.		Kwiecień
1. Gry polowe.	4 g. dz. 3 g. n.	Ocena odległości do 300 m, marsz na kierunek w dzień i w nocy, np. „Przechodzenie przez linię wartowników w nocy", „pogoń za lisem w nocy".
2. Teren.	3,5 g. dz.	Sporządzanie szkiców planimetrycznych: a) Metoda promieniowania i wcięcie w przód. b) Obchód liniowy i kątowy. (praktycznie w ter.)
3. Opgaz.	0,5 g. dz.	Ćwiczenie z maską: Doskonalenie nakładania i zdejmowania.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	2 g. dz.	Strzelanie 6 i 7 kbk. sportowy — zał. 3.
Służba.		
1. Cnoty żołn.	0,5 g. dz.	Żołnierz polski w przeszłości i teraźniejszości.
2. Musztra.	0,5 g. dz.	Zwroty z bronią, chwyty bronią.
Walka.		Maj
1. Gry polowe.	3 g. dz. 2 g. n.	Zaznajomienie z lornetką, nastawianie lornetki i obserwacja przez lornetkę. Gry rozpoznawczo-ubezpieczeniowe, np. „patrol w maskach", „goniec". Ocena odległości w nocy (według świateł, dźwięków).
2. Teren.	3,5 g. dz.	Powtórzenie wiadomości o mapie i orientowanie się z mapą w terenie. Nanoszenie własnego stanowiska na szkicu i mapie: domiar, wcięcie w przód, kalka. Praktycznie w ter.
3. Opgaz.	1,5 g. dz.	Doświadczenia w pracowni chemicznej (chemik). Ćwiczenia w masce przy grach polowych.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	2 g. dz.	Strzelanie 8-me kbk. sportowy zał. 3.
Służba.		
1. Org. sił.	0,5 g. dz.	Ogólne zorientowanie w rodzajach broni.
2. Służba porz.	0,5 g. dz.	Ujęcie prakt. zalet pełnienia służby przez junaka.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Walka.		Czerwiec
1. Gry polowe.	1 g. dz.	Określanie położenia celu.
2. Teren.	1 g. dz.	Posługiwanie się mapą w terenie, np. marsz z mapą, określanie swego stanowiska, odnajdywanie przedmiotów z mapy w terenie.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.		Strzelanie 9 kbk. sportowy zał. 3.
2. Nauka o br.	2 g. dz.	
		Klasa pierwsza licealna
Walka.		Wrzesień
1. Gry polowe.	2 g. dz. 3 g. n.	Gry wojenne: Marsz przez strzeżoną granicę. Napad na biwak (nocne).
2. Teren.	2 g. dz.	Czytanie ukształtowania terenu z mapy taktycznej warstwicowej. Punkty wysokościowe, linie szkieletowe. (Geograf).
3. Ćwicz. boj.	6 g. dz.	Zajmowanie stanowiska ogniowego, urządzenie stanowiska ogn. (ochrona, zasłona, maskowanie). Prowadzenie ognia i zmiana stanowiska ogn. (szybkość wyboru stanowiska ogn., obserwacja npla, podawanie meldunków po linii).
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	1 g. dz.	Strzelanie nr 10.
2. Nauka o br.	0,5 g. dz.	Opis kb. wz. 98, czyszczenie i konserwacja.
3. Szkol. gran.	0,5 g. dz.	Rodzaje granatów i ich działanie.
Służba.		
1. Musztra.	0,5 g. dz.	Zbiórki w dwuszeregu, odliczanie, występowanie, meldowanie, chwyty bronią.
2. Służba porz.	0,5 g. dz.	Organizacja hufca szkolnego. Regulamin hufca.
Walka.		Październik
1. Gry polowe.	2 g. dz.	Gry wojenne: walka patroli.
2. Teren.	2 g. dz.	Sporządzanie szkiców perspekt. z siatką w tysięcznych.
3. Ćwicz. boj.	8 g. dz. 3 g. n.	Szkolenie szperacza na tle patrolu. Szkolenie szperacza na tle patrolu w nocy. Szkolenie czujki, posterunku alarm. i podsłuchu na tle placówki.
4. Opgaz.	0,5 g. dz.	Powtórzenie o gazach bojowych (podział, rodzaje).
5. Walka bagn.	0,5 g. dz.	Ćwiczenia przygotowawcze bez broni.
Strzelectwo.		
1. Nauka o br.	0,5 g. dz.	Rozbieranie i składanie zamka.
2. Walka gran.	0,5 g. dz.	Budowa granatu obronnego i zaczepnego.
Walka.		Listopad
1. Teren.	2 g. dz.	Odczytywanie wysokości z mapy. Obliczanie spadów i kątów nachylenia. (Geograf).
2. Ćwicz. boj.	1,5 g. dz.	Szkolenie gońca.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	2,5 g. dz.	Nauka celowania, trójkąt błędów, oddanie strzału nabojem ćwicz. Strzelanie nr 11 i 12.
2. Nauka o br.	0,5 g. dz.	Działanie częściowe kb. wz. 98 (odryglowanie, otwarcie, zamknięcie, zaryglowanie).
3. Walka gran.	0,5 g. dz.	Działanie zapalnika.
Służba.		
1. Służba wart.	1 g. dz.	Służba na posterunku.
		Grudzień
Walka.		
1. Teren.	2 g. dz.	Skala prostolinijna, krzywolinijna. Rysowanie warstwic na mapie kreskowej. (Geograf).
2. Opgaz.	0,5 g. dz.	Maska R. S. C.
Strzelectwo.		
1. Nauka o br.	0,5 g. dz.	Napinanie iglicy, odpalenie.
Służba.		
1. Musztra.	0,5 g. dz.	Musztra z bronią, formowanie kolumny czwórkowej, marsz i zatrzymywanie się.
2. Służba wart.	0,5 g. dz.	Służba na posterunku, znaki rozpoznawcze, użycie broni.
		Styczeń
Walka.		
1. Teren.	2 g. dz.	Sporządzanie profili i obliczanie widoczności — wysokości ukrycia. (Geograf).
2. Opgaz.	0,5 g. dz.	Ćwiczenia w nakładaniu i zdejmowaniu maski, konserwacja maski.
3. Walka bagn.	0,5 g. dz.	Ćwiczenia przygotowawcze bez broni.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	1 g. dz.	Strzelanie nr 14.
		Luty
Walka.		
1. Teren.	2 g. dz.	Wykreślanie pól niewidocznych z danego punktu na mapie — martwe pola. (Geograf).
2. Ćwicz. boj.	2 g. dz.	Łącznik i łańcuch łączników.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	1,5 g. dz.	Strzelanie w masce gazowej nr 15.
2. Nauka o br.	0,5 g. dz.	Doprowadzenie, podanie i wyrzucenie łuski.
Służba.		
1. Cnoty żołn.	0,5 g. dz.	Powinności żołnierza (przykłady historyczne).
2. Służba wart.	1 g. dz.	Warta, tok służby na warcie, przełożeni, wywoływanie warty, obowiązki rozprowadzającego.
3. Org. sił.	0,5 g. dz.	Rodzaje wojsk i służba wojskowa.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Walka.		Marzec
1. Gry polowe.	1 g. dz.	Marsz według mapy i busoli.
2. Teren.	1 g. dz.	Zaznajomienie się z mapą 1:25.000 (Geograf).
3. Ćwicz. boj.	2 g. dz.	Działanie patrolu z zadaniem rozpoznania.
4. Opgaz.	0,5 g. dz.	Nakładanie i zdejmowanie maski (maska przestrzelona, zmiana pochłaniacza).
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	1 g. dz.	Strzelanie nr 13, ćwiczenia doskonalące: celowanie, trójkąt błędów, oddawanie strzału nabojem ćwiczebnym.
2. Nauka o br.	0,5 g. dz.	Zabezpieczenie kb. wz. 98.
Walka.		Kwiecień
1. Gry polowe.	3 g. n.	Marsz nocny na kierunek. Widoczność papierosa, zapałki, sygnalizacja optyczna.
2. Teren.	3 g. dz.	Mapa operacyjna 1:300.000. Orientowanie mapy taktycznej wszelkimi sposobami (szczególnie według przedmiotów terenowych). (Geograf).
3. Ćwicz. boj.	5 g. dz.	Ćwiczenia w ubezpieczaniu marszu (ćwicz. szperacza). Ubezpieczenie na postoju (dalsze szkolenie czujki). Dalsze szkolenie patrolu na rozpoznanie, szkolenie czujki, posterunku alarmowego i gońca na tle placówki.
4. Opgaz.	0,5 g. dz.	Ćwiczenia doskonalące w masce gazowej.
5. Walka bagn.	0,5 g. dz.	Ćwiczenia przygotowawcze z bronią.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	1 g. dz.	Strzelanie nr 16.
2. Nauka o br.	1 g. dz.	Współdziałanie części w kb. wz. 98.
Walka.		Maj
1. Gry polowe.	2 g. dz.	Zwiad terenu ze szkicem.
2. Teren.	4 g. dz.	Wyszukiwanie stanowiska na mapie (wszystkie spos.).
3. Ćwicz. boj.	6 g. n. 2 g. dz.	Szkolenie czujki, posterunku alarmowego, podsłuchu i gońców w nocy. Działanie patrolu w nocy. Zajmowanie i urządzenie stanowiska ogn., prowadzenie ognia i zmiana stanowiska ogn.
4. Walka bagn.	1 g. dz.	Ćwiczenia przygotowawcze z bronią.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	1 g. dz.	Strzelanie nr 17.
Służba.		
1. Służba wart.	0,5 g. dz.	Zmiana wartownika, zatrzymywanie, użycie broni.
2. Org. sił.	0,5 g. dz.	Organizacja drużyny, plutonu, kompanii.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Walka.		Czerwiec
1. Gry polowe.	1 g. dz.	Praktycznie: marsz według kątów kierunkowych (np. z busolą na przełaj).
2. Teren.	1 g. dz.	Identyfikowanie punktów i kierunków według mapy. Marsze na przełaj w terenie według kierunku określonego na mapie.
Strzelectwo.		
1. Nauka o br.	0,5 g. dz.	Amunicja do broni kb. wz. 98: znakowanie, rodzaje, budowa.
2. Walka gran.	0,5 g. dz.	Ćwiczenia doskonalące: rzucanie granatem ćwicz.
Służba.		
1. Org sił.	0,5 g. dz.	Ochrona tajemnic wojskowych.
2. Służba porz.	0,5 g. dz.	Sprawy związane z wyjazdem na obóz.

Klasa druga licealna

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Walka.		Wrzesień
1. Gry polowe.	3 g. dz. 1,5 g. n.	Walka większych oddziałów poprzedzana dokładnym zwiadem.
2. Teren.	2 g. dz.	Rysowanie ukształtowania terenu na szkicach planimetrycznych według wzrostu ew. ze stołu plastyczn.
3. Ćwicz. boj.	4 g. dz. 1,5 g. n.	Zespół strzelców w obronie: a) przygotowanie obrony, b) prowadzenie ognia, c) rola rkm. w obronie. (ćwicz. dzienne). Zespół strzelców na placówce: a) zaciąganie placówki, b) organizacja służby na placówce, c) prowadzenie walki. (ćwicz. nocne). Zespół strzelców w natarciu na zespół w obronie: a) posuwanie się w ogniu dalekim i bliskim, b) szyki luźne, c) zajmowanie i zmiana stanowisk ogniowych, d) rola rkm. w natarciu. (z instruktorem).
4. Opgaz.	0,5 g. dz.	Znaczenie opgaz. w warunkach bojowych i w ośrodkach miejskich i wiejskich w czasie wojny.
5. Walka bagn.	0,5 g. dz.	Postawa szermiercza i kroki. Pchnięcia bronią i ciosy.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	1 g. dz.	Przygotowanie do strzelania ostrego z kbk. sportowego — 18, zał. 5.
2. Nauka o br.	0,5 g. dz.	Przypomnienie wiadomości o kb. wz. 98.
3. Walka gran.	0,5 g. dz.	Uzupełnienie wiadomości o granacie: rodzaje granatów, materiał wybuchowy, budowa i działanie zapalnika, umiejętność obchodzenia się z granatem.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Służba.		
1. Musztra.	0,5 g. dz.	Zbiórki i zwroty w miejscu i w marszu; chwyty bronią.
2. Służba porz.	0,5 g. dz.	Zorganizowanie służby porządkowej w hufcu według regulaminu hufców szkolnych.
Walka.		Październik
1. Gry polowe.	1 g. dz. 2 g. n.	Walka większych oddziałów poprzedzona wykonaniem szkicu topograficznego.
2. Teren.	2 g. dz.	Pomiar stolikowy: ustawianie stolika, poziomowanie, orientowanie, deklinowanie, nanoszenie punktów i kierunków z terenu metodą wcięcia w przód, w bok, wstecz. Zaznajomienie z celownicą (alidadą).
3. Ćwicz. boj.	3 g. dz. 4 g. n.	Zespół strzelców na placówce: 1) zajmowanie placówki, ubezpieczanie się na placówce i organizacja służby; 2) patrolowanie, zachowanie się wobec słabego i silnego przeciwnika, wycofywanie się z placówki. (ćwicz. dzienne). Zespół strzelców w obronie w nocy: przygotowanie obrony o zmierzchu, zachowanie gotowości bojowej, przygotowanie kierunków ogni nocnych i patrolowanie (z instruktorem). Zespół strzelców na placówce w nocy: patrolowanie i zachowanie się wobec npla, wycofanie na linię, czaty.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	2 g. dz.	Strzelanie 19-te, zał. 5.
2. Nauka o br.		Sprawdzanie i doskonalenie celowania. Działanie części kb. wz. 98.
Walka.		Listopad
1. Gry polowe.	1 g. dz.	Bieg harcerski z przeszkodami typu wojskowego (rzutnia granatów, teren zagazowany, sygnalizacja, wywiad gospodarczy lub terenowy).
2. Teren.	1 g. dz.	Pomiar stolikowy: nanoszenie punktów i kierunków z terenu metodą włoską.
3. Ćwicz. boj.	7 g. dz.	Zespół strzelców na patrolu: 1) posuwanie się patrolu, zachowanie wobec npla, zajmowanie stanowisk ogniowych; 2) ćwiczenie dwustronne do boju spotkaniowego. (z instruktorem). Zespół strzelców w obronie i natarciu. (ćwicz. dwustronne ze zmianą grup — z instruktorem).
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.		Przygotowanie do strzelania ostrego z kbk. sportowego 20, zał. 3.
2. Nauka o br.	2,5 g. dz.	Indywidualny dobór punktu celowania. Współdziałanie części kb. wz. 98.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
3. Walka gran.	0,5 g. dz.	Ćwiczenia doskonalące w rzucie granatem. Rzut granatem ślepym 1, zał. 6.
Służba.		
1. Cnoty żołn.	0,5 g. dz.	Żołnierz bohater w historii Polski.
2. Org. sił.	0,5 g. dz.	Konieczność zachowania tajemnicy wojskowej. Wywiad własny i obcy.
Walka.		Grudzień
1. Teren.	2 g. dz.	Zaznajomienie z triangulacją z uwzględnieniem dokładności pomiarów. Ogólne zapoznanie ze zdjęciami stolikowymi. Geograf.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.		Teoria strzału (z uwzględnieniem balistyki — z matematykiem).
2. Nauka o br.	1 g. dz.	Amunicja do kb. wz. 98: budowa naboju i opakowanie.
Służba.		
1. Służba wart.	1 g. dz.	Warty. Odprawa i zaciąganie wart. Zmiana wartowników na posterunkach.
Walka.		Styczeń
1. Gry polowe.	0,5 g. dz.	Alarm junaków.
2. Teren.	2 g. dz.	Odwzorowanie kartograficzne: rodzaje rzutów ze specjalnym uwzględnieniem rzutu wielościennego, zasada odwzorowania, zniekształcenie, zalety i niedogodności odwzorowania wielościennego. Geograf.
3. Opgaz.	0,5 g. dz.	Sprawdzenie i pogłębienie umiejętności posługiwania się maską pgaz. R. S. C.
Służba.		
1. Cnoty żołn.	0,5 g. dz.	Wartość moralna i znaczenie żołnierza w Odrodzonej Polsce.
2. Organ. sił.	0,5 g. dz.	Organizacja batalionu piechoty, baterii artylerii, szwadronu kawalerii. Rodzaje wojsk pancernych i lotniczych.
Walka.		Luty
1. Gry polowe.	2 g. dz.	Walka większych oddziałów dowodzonych przez junaków funkcyjnych.
2. Teren.	2 g. dz.	Układ współrzędnych prostokątnych Russille'a i wykreślanie siatki kilometrowej na mapie. Omówienie powstawania mapy. (Geograf lub matematyk).
3. Ćwicz. boj.	1,5 g. dz.	Teoretyczne omówienie ćwiczeń z pierwszego okresu przy wyzyskaniu regulaminu piechoty.
4. Opgaz.	0,5 g. dz.	Możliwości walki chemicznej i konieczność przygotowania społeczeństwa do obrony przeciwgazowej w czasie pokoju.
Strzelectwo.		
1. Nauka o br.	2 g. dz.	Zaznajomienie z budową i działaniem rkm.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Walka.		Marzec
1. Gry polowe.	1 g. dz.	„Do jednego celu". (Junacy indywidualnie zbierają się pod obserwacją npla w miejscu zbiórki oznaczonym współrzędnymi na mapie).
2. Teren.	2,5 g. dz.	Prace kartograficzne: opracowanie rysunku, fotoreprodukcja, druk mapy. Wykreślanie siatki współrzędnych prostokątnych na papierze i nanoszenie na siatkę punktów określonych współrzędnymi prostokątnymi. (Geograf).
3. Ćwicz. boj.	4 g. dz.	Zespół strzelców na patrolu (ćwicz. dwustronne — z instruktorem). Zespół strzelców na placówce (ćwicz. dwustronne — z instruktorem).
4. Opgaz.	0,5 g. dz.	Obrona przeciwgazowa miast i większych osiedli (praktyczne stosowanie wiadomości przy ćwiczeniach bojowych).
5. Walka bagn.	1 g. dz.	Pchnięcia bronią i ciosy. Ćwiczenia z tarczą karabinami sprężynowymi. Walka wolna z uwzględnieniem poprawności wykonania.
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	1 g. dz.	Trójkąt błędów i rozrzut.
2. Nauka o br.	2 g. dz.	Strzelanie ostre 21 z kb. wz. 98, zał. 5.
Służba.		
1. Służba wart.	1 g. dz.	Wartownik. Obowiązki wartownika. Służba na posterunku. Zasady użycia broni. Organa inspekcyjne i służba inspekcyjna w wojsku i hufcu P. W.
Walka.		Kwiecień
1. Gry polowe.	1 g. dz.	Wzajemne podchodzenie dwu biwaków (funkcyjni, rozjemcy, sędziowie i obserwatorzy-junacy).
2. Teren.	3 g. dz.	Fotografia lotnicza i jej odczytywanie, zasady prostowania zdjęć lotniczych, fotoszkic i fotoplan geogr. Pomiar stolikowy metodą włoską (powt.).
3. Ćwicz. boj.	5 g. dz.	Organizacja drużyny i szyki luźne drużyny w miejscu i w marszu (praktycznie). Drużyna w obronie: przygotowanie obrony i prowadzenie ognia. Drużyna w natarciu: posuwanie się w ogniu dalekim i bliskim, rozsypywanie, wykonywanie skoków, zajmowanie stanowisk ogniowych i prowadzenie ognia (funkcje drużynowych pełnią junacy).
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	2 g. dz.	Strzelanie 22 kbk. sportowy, zał. 5.

Przedmiot	Rozkład godzin	Program zajęć
Walka.		Maj
1. Gry polowe.	2 g. n.	„Do jednego celu", połączone ze zdobywaniem biwaku określonego współrzędnymi prostokątnymi.
2. Teren.	1 g. dz. 2 g. n.	Ocena terenu z mapy taktycznej i rozpoznawanie terenu z mapy. Praktycznie w terenie. Posługiwanie się mapą w terenie w nocy.
3. Ćwicz. boj.	3 g. dz. 2 g. n.	Drużyna na patrolu (ćwiczenie dwustronne z instruktorem połączone z zasadzką. Drużyna na placówce (ćwiczenie nocne z instruktorem, połączone z zasadzką).
Strzelectwo.		
1. Szkol. strzel.	1 g. dz.	Strzelanie 23 z kbk. sportowego, zał. 5.
2. Walka gran.	1 g. dz.	Rzut granatem ostrym 2, zał. 6.

SŁUŻBA NA STRZELNICY

I. Obowiązki kierownika strzelania:

Kierownik strzelania — komendant hufca, jest odpowiedzialny za:
- — należyte przygotowanie strzelania,
- — nadzór nad całokształtem służby na strzelnicy,
- — zachowanie przepisów bezpieczeństwa,
- — przeprowadzenie strzelań zgodnie z instrukcją,
- — utrzymanie ładu i porządku w czasie strzelania,
- — kontrolę wyników i rzetelne ich zapisywanie,
- — zapoznanie się z przepisami danej strzelnicy,
- — w razie odległych stanowisk wyznaczyć starszego podoficera.

II. Zarządzenie strzelania wydane w przeddzień.

Należy ustalić:
- — kto, jakie strzelania ma odbyć (zaległe poprawki),
- — ilość potrzebnej amunicji,
- — ogłosić w rozkazie czas wymarszu, czas rozpoczęcia strzelań, ubiór, rodzaj i warunki strzelania, nazwiska tarczowych i ewentualnie wyznaczonych na ubezpieczenie, pisarzy, podoficera broni.
- — omówić zarządzenia na odprawie ustnie.

III. Czynności po przybyciu na strzelnicę:

a)
- — przegląd broni ładownic,
- — organizacja strzelania wg planu omówionego na odprawie,
- — wyznaczyć kolejność strzelania w grupach,
- — przewidzieć zmiany strzelających, tarczowych i instruktorów,
- — zależnie od warunków miejscowych ustalić służbę tarczowych, sposób pokazywania i porozumiewania się z tarczowymi, sygnały, bezpieczeństwo tarczowych,
- — tarczowych i pisarzy pouczyć o karnych skutkach fałszowania wyników,
- — na strzelnicy prymitywnej pouczyć dokładnie wszystkich o zachowaniu się, aby uniknąć wypadku,

— objaśnić strzelających odnośnie rodzaju strzelania, tarczy, warunków do spełnienia, sposobu pokazywania wyników, ewentualnie udzielić jeszcze dodatkowych wskazówek,
— starać się utrzymać dobry nastrój.

b) Czyszczenie broni:
— junak przed udaniem się na stanowisko czyści lufę kb. na sucho i sprawdza, czy nie ma w niej obcego ciała.

c)
— wezwany strzelec melduje się u instruktora, zajmuje stanowisko, upewnia się co do tarczy, na rozkaz nastawia celownik i ładuje,
— strzela, pokazane wyniki melduje instruktorowi.

d)
— strzelec po strzelaniu rozładowuje karabin — zamek otwarty, zbiera łuski, schodzi ze stanowiska,
— melduje wynik strzelania kierownikowi,
— kierownik strzelania udziela pochwał za dobry wynik, względnie wypytuje się o przyczyny złych wyników, decyduje o ewent. poprawce,
— junak natłuszcza przewód lufy.

e) Usuwanie zacięć:
— junak zacięcia usuwa sam lub przy pomocy instruktora na stanowisku, zachowując środki ostrożności.

f) Przerwanie strzelania:
— pogorszenie się warunków atmosferycznych.
— zagrożone bezpieczeństwo.

g) Obowiązki instruktora.
— bezpieczeństwo strzelających i otoczenia,
— obserwuje sposób wykonywania czynności przez junaków.

h) Pisarz:
— notuje podane wyniki i położenie strzału,
— odpowiedzialny jak tarczowi,
— nie powinien być ze strzelającej drużyny.

IV. Zachowanie się oddziału na strzelnicy:
— po przeglądzie: podział na dwie partie; pierwsza partia podaje nazwiska pisarzowi i na rozkaz zajmuje stanowiska, druga czeka swej kolejki w pobliżu.

V. Czynności po strzelaniu — omówienie strzelania:
— po strzelaniu przegląd broni (dopilnować obecności wszystkich junaków).

VI. Bezpieczeństwo:
— przepisy danej strzelnicy,
— przegląd broni i ładownic po przyjściu,
— w ładownicach nie może być nawet naboi szkolnych,
— lufa sucha, zamki otwarte, ochraniacze zdjęte,
— rozpoczęcie strzelania na rozkaz kierownika strzelnicy,
— nie składać się, nie celować itp. bez rozkazu,
— lufa zawsze w kierunku tarcz,
— przed zejściem ze stanowiska broń zawsze rozładować,
— instruktor odbiera broń, sprawdza i oddaje następnemu strzelcowi,

— przy niewypałach przeczekać pół minuty,
— jeśli strzelec się denerwuje, przerwać strzelanie,
— nie przechodzić przed lufami,
— tarczowi mogą wyjść tylko na rozkaz,
— zamki na stanowisku otwarte, cudzej broni nie ruszać,
— rozkazy wydaje tylko kierownik,
— nie porozumiewać się głosem.

VII. **Znaki i sygnały:**

— chorągiewka lub tarcza czerwona — nie strzelać nawet w razie rozkazu,
— w czasie strzelania na widok czerwonej chorągiewki przerwać strzelanie,
— chorągiewka czerwona schowana — można strzelać,
— przed strzelaniem trąbić „baczność" i „strzelać",
— podczas strzelania sygnały dla tarczowych telef., dzwonkiem, wzrokowo chorągiewką lub tp., trąbką lub gwizdkiem,
— przy kilku osiach — „przerwij ogień" obowiązuje na całej strzelnicy,
— po strzelaniu trąbić „baczność", „przerwij ogień", „odtrąbiono",
— inne sygnały wzbronione na strzelnicy,
— przy kilku osiach strzelania używać różnych środków sygnałowych,
— słuchowych środków używać wyjątkowo i z wielką ostrożnością.

WRAŻENIA Z OBOZU LETNIEGO P. W. W PASIECZNEJ.

Wynikiem planowego porozumienia Min. W. R. i O. P. i Min. Spr. Wojsk., datującego się od lat kilku, było powierzenie szkole średniej, od początku ub. roku szkolnego, całokształtu zabiegów w dziedzinie przysposobienia wojskowego oraz wskazanie, przy realizacji tego zagadnienia, współpracy z wojskiem. W konsekwencji tego komendę nad hufcami szkolnymi p. w. objęli odpowiednio przygotowani nauczyciele, w pracy swej pozostający w ścisłym kontakcie z organami p. w.

Współpraca szkoły z wojskiem nie ograniczyła się wszakże do zabiegów w ciągu roku, trwa ona również w czasie ferii letnich w obozach p. w. W bieżącym roku powołano mianowicie do obozów, oprócz młodzieży — która wyjechała obowiązkowo — również (ochotniczo) nauczycieli, którzy w ciągu roku szk. pełnili funkcje komendantów hufców szkolnych p. w. Trzeba przyznać, że w ten sposób potraktowane zagadnienie okazało się w praktyce bardzo szczęśliwe i dla dobra sprawy p. w. korzystne. Z jednej strony zapewniono młodzieży trwałą opiekę pedagogiczną na obozie, z drugiej zaś dano sposobność mniej doświadczonym komendantom hufców szkolnych uzupełnienia braków. Mam tu na myśli tych spośród kolegów — oficerów rezerwy, którzy należą do innych rodzajów broni niż piechota.

Rola komendanta hufca polegała — w przypadku posiadania stopnia oficera rezerwy — na sprawowaniu, w czasie trwania obozu, funkcji dowódcy plutonu. Drużynowymi byli podoficerowie zawodowi. Odnośnie tych ostatnich funkcji nasuwają mi się pewne uwagi i mam wrażenie, że nie są one odosobnione, lecz pokrywają się ze spostrzeżeniami innych kolegów. Otóż wydaje mi się, że powierzanie młodzieży opiece podoficerów, a więc jednostkom nie umiejącym najczęściej wywrzeć na młodzież odpowiedniego wpływu wychowawczego, nie jest korzystne. Myślę, że właświwsze byłoby na przyszłość nadawanie funkcji drużynowych podchorążym rezerwy (komendantom lub zastępcom komendantów). Wytworzyłaby się wówczas atmosfera bardziej sprzyjająca charakterowi zabiegów. Zastrzegam się, że nie mam tu na myśli strony czysto szkoleniowej, w której podoficerowie zawodowi wykazują wysokie walory, a jedynie stronę wychowawczą.

Program prac na obozie jest obszerny i wszechstronny, dostosowany jednak ściśle do możliwości rozwojowych młodzieży. Pierwsza i podstawowa wartość obozu, to wytworzenie ścisłego współżycia junaków przybywających na obóz ze wszystkich stron kraju. Zażyłość ta pogłębia się przez wspólne przeżycia w ćwiczeniach i w niejednym wypadku utrwali się na długie lata. Liczne zgrupowanie junaków na obozie wpływa nadto pozytywnie na wyrobienie zbiorowej dyscypliny wojskowej, co przynosi pełną korzyść tym zwłaszcza hufcom, które podczas pracy rocznej posiadają nieliczną ilość junaków.

Duże zdobycze — w czasie pobytu na obozie — osiągają junacy w dziale służby wartowniczej. Tok tej służby podczas pracy rocznej hufca przerabia się bowiem, mimo szczerych wysiłków komendantów, tylko teoretycznie. Na obozie muszą junacy strzec powierzonych im obiektów, jak również pełnić funkcje wartowników honorowych. Najtrudniej jest junakom występować w roli dowódcy warty, o czym miałem sposobność przekonać się naocznie podczas inspekcji obozu przez p. Dyrektora P. U. W. F. i P. W.

Ilość pogadanek z działu służby można by zmniejszyć, zważywszy, że pod względem treści są one identyczne z przerabianymi podczas nauki p. w. w szkole.

Nieprzemijające korzyści i wspomnienia pozostawiają w junakach ćwiczenia z zakresu walki, przeplatane licznymi grami polowymi. W dziale tym wykorzystuje się przejawiające u młodzieży: fantazję i bujną wyobraźnię oraz samodzielność i każe się im je urzeczywistniać przy wykonywaniu pewnych zadań, ważnych nie tylko dla jednostki, ale dla ogółu. Tym sposobem zdąża się do wyrobienia w junaku typu sprytnego i samodzielnego patrolowca, umiejącego sobie radzić w trudnych nawet okolicznościach.

W dziale strzelectwa nie przerabia się na obozie żadnych ćwiczeń, co jest zrozumiałe, gdyż na ich opanowanie poświęca się w ciągu roku prawie połowę pracy szkolnej. Warto by jednak (w nauce o broni) zademonstrować młodzieży c. k. m., co przedstawiałoby niemałą korzyść dla tych zwłaszcza junaków, których hufce nie znajdują się w siedzibach oddziałów wojskowych. Wskazany byłby również pokaz rzucania ostrymi granatami ręcznymi (stosowany podobno na niektórych obozach).

Dziedzinę wychowania fizycznego traktuje się na obozie obszernie i specyficznie. Największe znaczenie należy tu przypisać nauce pływania, którą to umiejętność musi zdobyć każdy junak. I słusznie. Wartość przyszłego żołnierza wzrośnie, gdy będzie on dobrym pływakiem.

Gimnastykę prowadzi się codziennie rano natychmiast po pobudce. Ma ona charakter ściśle ożywiający. W ankietach, jakie junacy opracowywali pod koniec obozu, były głosy, że nie powinno się prowadzić gimnastyki w razie deszczu.

Grom sportowym: siatkówce i koszykówce poświęca się na obozie tyle czasu co pływaniu, a więc sporo.

Dział lekkiej atletyki prowadzi się sumiennie i systematycznie przy pomocy wyćwiczonych instruktorów, pod kierownictwem fachowego oficera. Do organizowanych — na zakończenie obozu — zawodów (w biegu na 100 m, skokach: w dal i wzwyż, rzucie granatem), stają junacy odpowiednio zaprawieni i nastawieni na walkę. Zawody odbywają się pomiędzy poszczególnymi kompaniami (podobnie jak w grach sportowych), są zatem zbiorowe. Każda kompania wystawia do poszczególnej konkurencji 10 najlepszych zawodników. Konkurencję wygrywa zespół, który zdobędzie przez swych zawodników najlepszy przeciętny wynik.

Codzienną pracę junaka urozmaicają ogniska. Organizuje się je często, może nawet nazbyt często. Program ognisk jest bogaty i przemyślany, w czym największa

zasługa kolegów-delegatów Kuratorium. W repertuarze oprócz scenek humorystycznych, przedstawiających między innymi życie obozowe, znajdują się również rzeczy poważne. Wartość ognisk obozowych jest wielka. Po pierwsze — obrazują życie intelektualne i artystyczne junaków i dają im sposobność wykazania swych walorów przed szerszym audytorium, po drugie — przyczyniają się do wytworzenia łączności duchowej pomiędzy młodzieżą junacką a miejscową ludnością wiejską.

Pobyt na obozie daje ponadto junakom sposobność odbycia — w dni wolne od zajęć — wycieczek, podczas których trud turystyczny łączy się z poznaniem kraju pod względem etnicznym i gospodarczym.

Reasumując stwierdzam, że organizacja obozów letnich p. w., na wzór tegoroczny uwzględnia nie tylko stronę zdrowotną młodzieży, ale stwarza ponadto pożyteczną łączność i współpracę czynników wojskowych z opieką szkolną, przez co przyczynia się do realizacji wspólnego celu: wychowania przyszłego żołnierza-obywatela.

MARIAN WÓJCIK

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

KSIĄŻKI

Konstanty Pietkiewicz. NAUKA PŁYWANIA. Str. 320. Ilustr. 138. Wydawnictwo „Naszej Księgarni". Warszawa 1938.

Książka ta jest bardzo cennym wkładem w naszej literaturze szkolnej. W sposób wszechstronny i metodyczny przedstawia nam tajniki szkolenia pływackiego od najmłodszych lat poprzez naukę crawla i żabki do pływania specjalnego, sportowego. Na podręcznik ten nauczycielstwo i szkoła czekali od dawna i powinien on znaleźć się w ręku każdego nauczyciela. I nie tylko nauczyciela. Każdego, kto chce nauczać pływania. Ale nauczyciela przede wszystkim, bo podręcznik ten napisany jest z myślą o szkole i nauczycielu, o potrzebach jej i możliwościach, pisany jest z myślą o młodzieży i jej rozwoju fizjo- i psychologicznym.

Autor, znany już ze swego podręcznika o narciarstwie, ujął swoją pracę w 2 części. W pierwszej omawia sposoby organizacji pływania w szkole, wybór metody nauczania, główne zasady nauczania, systematykę ćwiczeń i toku nauczania, zasób materiału, podaje układ lekcji pływania, omawia zawody i pokazy pływackie. Zakończeniem pierwszej części są doskonałe ustępy omawiające budowę i utrzymywanie basenów szkolnych oraz terenów zastępczych.

Druga część obejmuje już sam zasób materiału ćwiczebnego. Autor ujął go w 3 stopnie. Pierwszy stopień nauki dla klas II — V szkoły powszechnej oraz uczniów I kl. gimn. (8 — 12 lat) ma przez odpowiedni dobór materiału ćwiczebnego, głównie gier w wodzie doprowadzić ćwiczących do oswojenia się z wodą, do przekonania uczniów o zdolności pływania ich ciał i pobudzenie uczniów do przybierania poziomej pozycji pływackiej, wreszcie do utrzymywania się na wodzie i posuwania się po niej. Materiał ćwiczebny składa się z grupy „ćwiczeń oswajających" i grupy „ćwiczeń specjalnych", podzielonych na ćwiczenia w oddychaniu i nurkowaniu, w pływaniu statycznym i dynamicznym, wreszcie ćwiczenia najprostszych skoków do wody. Ćwiczenia oparte zostały na ćwiczeniach oswajających, które autor dostosowuje do znanych ćwiczeń gimnastycznych oraz gier i zabaw. Dział ten, opracowany bardzo szczegółowo, daje nauczycielowi — który, co najważniejsze dla prowadzenia tego rodzaju ćwiczeń, nie musi sam dobrze pływać — ogromnie dużo ciekawych pomysłów ruchów w wodzie.

Drugi stopień, przeznaczony dla młodzieży w wieku od 12 — 16 lat, czyli uczniów VI i VII klasy szkoły powszechnej oraz II — IV kl. gimnazjum, ma nauczyć stylowych form pływania. Dział ten uwzględnia materiał ćwiczebny i sposoby nauczania „żabki" na piersiach, na plecach, crawla (kraula) na piersiach i plecach, pływania na boku, pływania w pozycji pionowej, nurkowania, nawrotu, skoku startowego, zasadniczych skoków do wody. Bardzo cennym uzupełnieniem tego działu jest ustęp omawiający główne sposoby ratowania tonących.

Trzeci stopień nauczania, przeznaczony dla młodzieży od 13 — 16 lat, udoskonala umiejętności pływania i ma na celu osiągnięcie perfekcji w pływaniu. Podaje sposoby specjalizacji pływackiej. Duży dział ćwiczeń obejmuje nauczanie skoków do wody. Dwa ustępy poświęcone zostały na omówienie właściwego treningu pływackiego. Na zakończenie autor omawia piłkę wodną, opis gry i sposoby treningu.

Każdy z tych trzech działów jest poprzedzony opisem ogólnym, omawiającym właściwości rozwojowe młodzieży w danym okresie, charakterystykę ćwiczeń i podającym ogólne wskazania metodyczne. Dopiero po opisie ogólnym podaje autor metodę nauczanai i zasób materiału ćwiczebnego.

Książka jest bogato ilustrowana, a poszczególne ćwiczenia objaśnione szkicami rysunkowymi, ułatwiającymi zorientowanie się w odpowiednim przeprowadzaniu danego ćwiczenia.

Dobór ćwiczeń i toki lekcyjne podane są na podstawie wieloletnich doświadczeń i dobrych rezultatów osobistych, oraz doskonałej znajomości psychiki uczniowskiej i ich zainteresowań.

Toteż książka ta jest wymarzonym podręcznikiem dla nauczycielstwa. Pełno w niej materiału, ciekawych uwag metodycznych i wskazówek wychowawczych. Powinna się znaleźć w każdej bibliotece szkolnej, powinna się znaleźć w ręku każdego kierownika szkoły powszechnej.

Książka została poprzedzona słowem wstępnym wizytatora wych. fiz. w Min. W. R. i O. P. Mariana Krawczyka, który tak określił tę pracę: „Jestem przekonany, że niniejszy podręcznik spełni pokładane w nim nadzieje. Jest to bowiem doskonały zbiór wszystkich potrzebnych do nauczania pływania ćwiczeń... Opisanie nie tylko samej nauki, ale także terenów pływackich i sprzętu do nauczania, znakomicie uzupełnia wyjaśnienie samej metody. Rozdziały dotyczące skoków, nurkowania, ratownictwa pływackiego, a wreszcie treningu sportowego czynią z książki podręcznik uniwersalny".

W tej charakterystyce mieści się główna wartość pracy. Jest uniwersalnym podręcznikiem, doskonale napisanym, prowadzącym nauczyciela, a z nim jego wychowanków wprost za rękę od pierwszego kroku w wodzie aż do nauki ratowania tonących. I jeszcze jedna zaleta książki. Bardzo ważna. Autor kocha radość i wesołość. Toteż wszystkie toki lekcyjne i gry w wodzie przepełnione są wesołością, są tak dobrane, aby woda dała młodzieży maksimum radości, aby lekcje pływania nie były nudną, męczącą gmatwaniną uwag metodycznych, ale godziną wesołego ruchu, czasem radosnego narastania tężyzny fizycznej i znajdywania poczucia własnej mocy i siły.

Doskonała książka. Z. ORŁOWICZ

W. Dybowski i M. Krawczyk. WYCHOWANIE FIZYCZNE W GIMNAZJUM MĘSKIM. Lwów 1938. Str. 168. 23 × 15 cm.

Autorzy w przedmowie podkreślają, że nie usiłowali dać wyczerpującego materiału przy omawianu systematyki ćwiczeń cielesnych. Ale zaznaczenie tego, bynajmniej nie czyni książki przydatniejszej dla nauczyciela, książki mającej ułatwić jego

pracę w szkole. Autorzy stoją na słusznym stanowisku, że nasze uczelnie wychowania fizycznego należycie przygotowują swych wychowanków pod względem szczegółowej systematyki ćwiczeń. Znajomość organizacji wychowania fizycznego w szkole winna być również wyniesiona przez każdego absolwenta uczelni wychowania fizycznego, które nie mało czasu na ten temat poświęcają. Nie ulega wątpliwości, że po ukończeniu studiów żaden z nauczycieli nie opanuje organizacji w tym stopniu, by nie mógł natrafić w swej praktyce na trudności. Ale czy lepiej pod tym względem przedstawia się sprawa opanowania systematyki? Podręcznik mający oddać usługi nauczycielowi najlepiej nawet przygotowanemu winien uwzględnić w jednakowym stopniu wszystkie momenty związane z nauczaniem. Autorzy stoją na odmiennym stanowisku i dlatego podręcznik przez nich opracowany, jako pomoc dla nauczyciela, absolwenta uczelni specjalnej w. f. obejmuje zbyt skromny zakres. Na ogół materiał w nim zawarty w znacznie większym zakresie znaleźć może on w nieobcej mu literaturze podanej również przez autorów w odnośnych rozdziałach.

Dla mniej doświadczonych nauczycieli podręcznik niniejszy może stanowić ułatwienie przy rozwijaniu i interpretowaniu programu, oraz jako punkt wyjścia do lektury dzieł z poszczególnych zakresów ćwiczeń cielesnych. R.

Fr. Krawczykowski. LEKCJE ĆWICZEŃ CIELESNYCH W KL. I, II, III i IV SZKOŁY POWSZECHNEJ. Warszawa. Nasza Księgarnia. Str. 320. Cena 5.80.

Znany już dzisiaj wśród nauczycielstwa i pionierów wychowania fizycznego Fr. Krawczykowski, wydał nową pożyteczną książkę z zakresu wychowania fizycznego pt. „Lekcje ćwiczeń cielesnych" w kl. I, II, III i V szkoły powszechnej. Jest to podręcznik metodyczno-praktyczny zawierający niewyczerpane źródło lekcji ćwiczeń cielesnych, a mianowicie: lekcje ćwiczeń gminastycznych w sali i na boisku szkolnym, lekcje ćwiczeń gimn. w klasie, lekcje zabaw i gier ruchowych, lekcje ze śnieżkami, lekcje saneczkarstwa, łyżwiarstwa, narciarstwa i pływania. Podręcznik zawiera materiał przystosowany do wszystkich warunków szkoły powsz. z uwzględnieniem rozkładu materiału naukowego na poszczególne miesiące. Na szczególną uwagę zasługują lekcje ćwiczeń gimn. w kl. I i II opracowane w formie powiastek i bajek oraz lekcje w izbie szkolnej, w których znajdują się zabawy i gry pokojowe związane z różnymi przedmiotami nauczania w szkole powszechnej. Zabawy te mogą być z pożytkiem wykorzystane przy nauczaniu poszczególnych przedmiotów.

Część metodyczna omawia wszelkie zagadnienia dotyczące warunków szkoły w dobieraniu i przeprowadzaniu różnych typów lekcji oraz podaje charakterystykę dzieci i poszczególnych klas w łączności z wychowaniem fizycznym.

Prawdziwą zaletą podręcznika, jak i innych tego autora, jest przejrzystość układu i łatwość w zastosowaniu praktycznym — toteż zasługuje on na specjalne wyróżnienie.

SZKOLNE SCHRONISKA WYCIECZKOWE. XII. 1938. Min. W. R. i O. P. Warszawa. Str. 114. 17 × 12 cm.

Ostatnio wydany rocznik zawiera zaktualizowane informacje w sprawie Zarządzeń Min. W. R. i O. P., wykaz schronisk, literaturę przewodnikową i metodyczną. Niezbędny w każdej szkole.

NOWOCZESNA ENCYKLOPEDIA ZDROWIA pod redakcją **dr med. Adolfa Rząśnickiego.** Tom I. Wydawnictwo „Minerwa". Warszawa. 1938. Str. 400. 24 × 16 cm.

Czterotomowa „Nowoczesna Encyklopedia Zdrowia" ma na celu zaznajomienie

szerokich mas z zasadami zachowania zdrowia i skutecznej walki z chorobą. To zadanie postanowiło zrealizować dwudziestu wybitnych lekarzy polskich i — jak należy sądzić z tomu pierwszego — praca wypadnie całkowicie pomyślnie. Tom pierwszy poświęcony jest anatomii i fizjologii, tom drugi i trzeci — powstawaniu, zapobieganiu, rozpoznawaniu i leczeniu chorób, tom IV — higienie i pomocy doraźnej w nagłych wypadkach. Całość ma objąć 1600 stron, bogato ilustrowanych.

Omówimy pokrótce tom pierwszy.

We wstępie bardzo treściwie podano kilka ważniejszych momentów historycznych z dziejów medycyny. Rozdział pierwszy, pióra prof. J. Dembowskiego, zaznajamia z elementami budowy organizmów roślinnych i zwierzęcych (komórka i tkanka). Rozdział drugi: Budowa i czynności organizmu ludzkiego — opracowany przez zespół redakcyjny, opisuje w sposób zwięzły, ale przystępny i ciekawy, z punktu widzenia anatomii i fizjologii: kości i stawy, mięśnie, krążenie krwi i limfy, oddychanie, trawienie, wydalanie, gruczoły, układ nerwowy, narządy zmysłów i narządy rozrodcze. Rozdział trzeci: Przemiana materii — prof. A. Dmochowskiego zamyka część I tego tomu. Na część drugą, zatytułowaną: Jak powstają choroby — składają się rozdziały dr M. Szeynmana — Zdrowie i choroba, Mikroby jako czynnik chorobotwórczy oraz rozdział dr S. Stypułkowskiego — Alkohol jako czynnik chorobotwórczy.

Brak dotychczas publikacji tego rodzaju i na tym poziomie dawał się dotkliwie odczuwać. Tym przyjemniej jest stwierdzić, że lukę w tej dziedzinie wypełni dzieło poważne, lecz zarazem przystępne, tanie (całość 4 t. — 25 zł), a wydane na bardzo dobrym papierze, bogato ilustrowane, z ośmioma tablicami barwnymi (tom I). Nawet w oderwaniu od całości tom pierwszy może stanowić cenną podręczną pomoc dla nauczycieli ćwiczeń cielesnych z zakresu anatomii i fizjologii.

Przydatność „Nowoczesnej Encyklopedii Zdrowia" dla praktyki nauczycielskiej omówimy po ukazaniu się całości.

Z.

CZASOPISMA

SPORT SZKOLNY, wychodzi w poniedziałki i czwartki. Wydawca „Kultura Fizyczna". Warszawa. Redakcja — Lech Górski. Cena 10 gr.

Sport Szkolny, który w ubiegłym roku szkolnym ukazywał się jako tygodnik, w bieżącym — został zamieniony na gazetę, ukazującą się dwa razy w tygodniu. Oczywiście zmiana rytmu ukazywania się wpłynęła na szatę zewnętrzną, która upodobniła się całkowicie do gazety, ze szkodą dla strony ilustracyjnej. Treść natomiast jest utrzymana na poprzednim poziomie. Poza wiadomościami reporterskimi z życia sportu pozaszkolnego i szkolnego są artykuły ideowe, techniczne, dodatek powieściowy, humor i atrakcyjne kupony na zniżkowe bilety.

Przejście z tygodnika na gazetę uważamy za szkodę dla Sportu Szkolnego, gdyż zbytnio choć zewnętrznie upodobnił się do pisma, które rzuca się po przejrzeniu, mimo tego, iż treść wielu artykułów zachęcałaby do gromadzenia roczników. W dzisiejszych czasach, gdy prasa codzienna stołeczna i prowincjonalna informuje nas o wszelkich zawodach już nazajutrz, a radio jeszcze i ją wyprzedza, wygranie wyścigu w szybkości informacji jest niemożliwe dla żadnego pisma specjalnego. Raczej więc nacisk na poziom treści i szatę graficzną, a nie tempo, mogłoby stanowić zachętę dla czytelników i poważniejszy wkład w piśmiennictwo sportowe.

Powyższa uwaga nie umniejsza w niczym doniosłej roli, jaką pismo spełnia w szerzeniu szlachetnych idei sportowych i poradnictwa technicznego dla młodych adeptów sportu. A czyni to w sposób interesujący i ze znajomością psychiki młodzieży.

TIDSKRIFT I GYMNASTIK. Pehr Liedbeck. **Reformsträvanden, dogmtro och auktoritestro i gymnastiken.** (Dążność do reform, wiara w dogmaty i autorytety w gimnastyce). Gööteborg, 6, 1938.

Znaczna większość ludzi broni się przed każdą inowacją, mającą niekiedy doniosłe znaczenie dla ludzkości. Galileusza spalono za to, że głosił, iż ziemia obraca się dokoła słońca. Wybitni nawet ludzie nie wierzyli w przyszłość kolei żelaznych. Przy demonstrowaniu fonografu Edisona uczeni sądzili, że mają do czynienia z brzuchomówcą. Stefenson, Pasteur i inni wielcy dobroczyńcy ludzkości zmuszeni byli przejść niejedno upokorzenie wzdłuż cierniowej drogi, zanim dopięli celu.

Czasy obecne bynajmniej nie oduczyły ludzi przeciwstawiania się inowacjom i wynalazkom.

Profesor Lindhard, jeden z najsłynniejszych fizjologów-badaczy doby współczesnej, który drogą eksperymentu naukowego obalił mnóstwo błędnych twierdzeń w teorii gimnastyki, dokonawszy w niej przewrotu na miarę Einsteina, przez długie lata spotykał się nie tylko z dużą dozą sceptycyzmu ze strony domorosłych teoretyków gimnastyki, ale niejednokrotnie również był przedmiotem nieobliczalnych, bezpodstawnych i fanatycznych napaści. Niezrażony przeciwnościami wybitny uczony duński przeprowadza w dalszym ciągu swe bezcenne badania i w krótkim czasie uzyskuje uznanie świata naukowego. Uniwersyteckie jego podręczniki teorii gimnastyki, tłumaczone na różne języki, dotarły do wielu wszechnic obu półkul. Dziś nie ma już uczonego, który by nie schylał czoła przed potęgą wiedzy Lindharda. A jednak od czasu do czasu pojawiają się tu i ówdzie artykuły, pisane niemal wyłącznie przez gimnastyków-praktyków, kórzy w sposób dość niezręczny usiłują obalić pewne prawdy lindhardowskie, oparte o badania naukowe.

Autor artykułu polemizuje właściwie z profesorem Centralnego Instytutu w Sztokholmie, majorem Oswaldem Holmbergiem, który na łamach wymienionego w nagłówku czasopisma zamieścił artykuł: „Prądy gimnastyczne w Szwecji w dwudziestym stuleciu i ich związek z nauką". Ponieważ w artykule tym Holmberg wyłuszcza pewne poglądy Lindharda, Liedbeck stara się je obalić. A więc najpierw występuje przeciwko wnioskom Lindharda w odniesieniu do skłonu napiętego, tylko, że gdy u pierwszego wypływają one ze skrupulatnych badań naukowych, u autora artykułu są wytworem kazuistyki. Dużo miejsca autor artykułu poświęca na przekonanie nas o ważności ćwiczeń oddechowych, usuniętych przez Lindharda. Używa tu całego arsenału ogólnie znanych i przestarzałych argumentów, które raczej zaciemniają omawiane zagadnienie niż je wyświetlają.

W dalszej części artykułu autor występuje przeciwko różnym śmiałym posunięciom majora Holmberga w nauczaniu gimnastyki. Profesor Osfald Holmberg przejął się wieloma celowymi reformami, powstałymi również poza granicami Szwecji, i stara się je zastosować w swej pracy pedagogicznej w Centralnym Instytucie Gimnastycznym w Sztokholmie. I choć autor artykułu wyraźnie o tym nie mówi, to wszakże można wyczytać między wierszami, że krytyka Holmberga spowodowana została głównie przez to, że „ośmielił" się skorzystać z pracy i zdobyczy innych narodowości i zastosować je do systemu Linga. Autor artykułu w swym nacjonalistycznym zaślepieniu usiłuje dowieść, że system Linga jest idealny, a wszystkie ulepszenia zbędne i bezcelowe; potrzebne mu są raczej uzupełnienia, a nie reformy. Liedbeck zapomina, że w czasach powstawania systemu główna nauka pomocnicza teorii gimnastyki, fizjologia, właściwie nie istniała, a wszystko, co o wpływie ćwiczeń na ustrój wiedziano, wypływało tylko z osobistego doświadczenia, które jest odmienne u każdego osobnika.

W zakończeniu autor boleje, że dotychczas żaden ze szwedzkich lekarzy, po-

siadający znajomość systemu Linga, nie podjął się dalszego opracowania pozostawionej w spuściźnie przez Linga mechaniki ruchu. Jeszcze bardziej boleje nad tym, że słuchacze Centralnego Instytutu zmuszeni są zastąpić mechanikę ruchu Linga dziełem duńskiego fizjologa Lindharda.

Widać z powyższego, że Liedbeckowi chodzi przede wszystkim o względy nacjonalistyczne, nie o argumenty naukowe.

NOERDENS GYMNASTIKFÖRBUND. **Fysisk Fostran och Vetenskapen.** (Wychowanie fizyczne a wiedza). Lund, nr 2, 1938.

K. A. Knudsen. **To Typiske Tilfaelde af Rundryg.** (Dwa typowe przypadki okrągłych pleców).

Były naczelny wizytator Danii, który znaczną część swego żywota poświęcił na badania wszelakich rozdzajów skrzywień kręgosłupa, dzieli się swymi spostrzeżeniami w odniesieniu do dwóch charakterystycznych typów. Jedno spostrzeżenie dotyczy skrzywienia powstałego po 14 roku życia, którego z łatwością można uniknąć, stosując odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne. Drugie — skrzywienia, zapoczątkowanego przez długotrwałe siedzenie najpewniej w pierwszym roku życia. Skrzywienie to jest tym groźniejsze dla osobnika, że spowodowane zostało zniekształceniem kilku kręgów, może nawet na tle lekkiej krzywicy. Autor radzi, aby zwracać baczną uwagę na dziecko już w pierwszym roku życia i nie przetrzymywać go zbyt długo w pozycji siedzącej.

K. A. Knudsen. **To Exempler.** (Dwa przykłady).

Tenże autor omawia dwa typy ludzi. Jeden nie umiejący żyć zgodnie z przykazaniami natury. W konsekwencji tego powstaje przedwczesne znużenie i wyczerpanie ustroju, kończące się katastrofą.

Drugim omawianym osobnikiem jest znakomity reformator gimnastyki Niels Bukh. Bukh, czując przedwczesne starzenie się, przez zastosowanie odpowiedniej diety oraz uprawianie ćwiczeń cielesnych stracił w ciągu pół roku 28 kg wagi. Osiągnął w ten sposób młodzieńczy wygląd, zręczność i lekkość ruchów, a zmierzał do tego celu poprzez zasady racjonalnego trybu życia, które obecnie wpajane są wszystkim dzieciom duńskim przez nauczycieli ćwiczeń ruchowych na lekcjach higieny.

D. R.

NIEBEZPIECZEŃSTWO SPORTU

Na Zachodzie kierownicze sfery wychowania fizycznego zwracają uwagę na niebezpieczeństwa, wypływające ze zbyt jednostronnego oddawania się sportowi przez młodzież i wynikającej stąd szkodliwej specjalizacji, jako też i szkody dla rozwoju charakteru przez dążenie bez względu na środki do rekordów.

W kwietniu br. Szwajcarska Rada Federalna Gimnastyki i Sportów zwróciła się do związków sportowych i prasy z apelem o zwalczanie nadużyć sportowych. Podajemy ze szwajcarskiego miesięcznika, poświęconego wychowaniu fizycznemu: „Körpererziehung" najważniejsze myśli tej odezwy.

Rada Federalna gimnastyki i sportów z wielu stron, od osób i władz przychylnych w zasadzie gimnastyce i sportowi, otrzymuje wyrazy krytyki co do tendencji panujących w sporcie. Ponieważ ma się do czynienia z nadużyciem sportu i skrzywieniem jego pierwotnych założeń, Rada Federalna w porozumieniu z Departamentem Wojskowym wzywa wszystkich do pomocy w zwalczaniu tych nadużyć dla dobra samej młodzieży. Niebezpieczeństwa kryją się przede wszystkim w skomercjalizowaniu sportu i w specjalizacji zawodników, w przesadnych zawodach, które

szkodzą zdrowiu i podnoszą niebezpieczeństwo wypadków oraz w manii rekordów, która wywiera zły wpływ moralny, szczególnie wśród młodzieży..

Z chwilą, gdy pewien sport staje się aferą handlową, obniża on swój poziom i wywołuje u zawodników dążenie do sławy osobistej. Przyjemność sportowa staje się namiętnością, a walka sportowa przeistacza się w wojnę. W wyniku komercjalizacji „fair play" zanika, ustępując miejsca brutalnej woli zwycięstwa za wszelką cenę, co sprzeciwia się zasadom wychowawczym. Inną konsekwencją tego jest specjalizacja, tak jak nadprodukcja atletów, praktykujących pewien ekskluzywny sport. Według przykładu starożytnych Greków nasz ideał powinien przewidywać jak najpełniejszy rozwój fizyczny i praca zespołów winna być stawianą ponad wyczyny jednostki...

Wychowanie fizyczne, jeśli nie chce przeczyć sobie samemu, nie powinno szkodzić zdrowiu. A staje się ono niebezpieczeństwem, jeżeli nie zwraca uwagi na możliwości fizyczne jednostki.

Coraz częściej uczniowie poniżej szesnastu lat biorą udział w zawodach. Tego należałoby zabronić. W szkole natomiast trzeba wychowywać uczniów w poszanowaniu „fair play". Rodzice powinni być przez osoby kompetentne pouczani, jak należy ujmować sport dla młodzieży.

Innym złem, które wciąż się wzmaga, jest dążność do bicia wszelkich rekordów. Ten, kto nie osiągnął granicy jakiegoś rekordu, nie jest wart prawie nic. W ten sposób dochodzi się do przesady. Suma pracy jednostki czy zespołu mniej interesuje, niż sam rekord. Naszym celem nie powinno być wyprodukowanie kilku artystów w specjalnych kwalifikacjach, lecz podniesienie poziomu możliwości sportowych u wielkiej masy.

Z nadużyciami w sporcie idzie w parze brak etyki sportowej. Dobre zachowanie się w grze, na placach sportowych i w poważnych zawodach jest najlepszą gwarancją dobrego zachowania się w ogóle w życiu. Wychowanie fizyczne może w dużej mierze pomagać przy tworzeniu się charakteru i ten wpływ etyczny zasługuje na specjalną uwagę.

Dużo też szkodzi pewnego rodzaju prasa, która ze sportu robi sprawę państwową i podnosi pewnych atletów na wyżyny, podniecając w ten sposób manię rekordów i szkodząc charakterowi jednostki.

Podobnym zagadnieniem zajmuje się na łamach hebertowskiej **„Education physique" (Nr 47, lipiec — sierpień — wrzesień 1938)** redaktor tego pisma, **L. Stefani.**

Widzi on, nie mówiąc już o zastrzeżeniach natury etycznej niebezpieczeństwo deformacji fizycznej, wynikające ze zbyt krańcowej specjalizacji. Organizm nie może się rozwijać harmonijnie. Widzi się biegaczy nie posiadających zupełnie siły, i atletów, nie umiejących oddychać i zadyszających się przy najmniejszym biegu.

Lecz największe niebezpieczeństwo widzi w uprawianiu sportu w wieku między 11 a 18 rokiem życia, czyli w okresie rośnięcia i pokwitania. Organizm w tym czasie zużywa wielkie ilości materiałów na rośnięcie i rozwijanie się. Nie posiada żadnych rezerw. Jeżeli wówczas wymagać od niego zbytnich wysiłków, to zużyją one dużą część energii odżywczej i rośnięcie wstrzymuje się. Przedwczesny sportowiec zostaje mały i nie osiąga wzrostu, do jakiego predystynowała go dziedziczność. Nieraz to zużycie jest tak wielkie, że atakuje same źródła życia. Powoduje to wyczerpanie, chudnięcie, a nieraz i gruźlicę.

U młodzieży trzeba zwracać specjalną uwagę na funkcje krążenia krwi. Niejeden z młodzieńców ma bicie serca i najmniejszy wysiłek przyprawia go o nienormalne zwiększenie czynności serca. Przypuszczano dawniej, że to „hypertrofia rośnięcia", obecnie wiadomo, że zaburzenia krwiobiegu są powodowane uciskiem serca w zbyt

ciasnej klatce piersiowej, która nie rozwinęła się tak szybko jak ono. Ustają one, gdy piersi, które rozwijają się jeszcze potem, nim serce osiągnęło swą wielkość ostateczną, dadzą temu organowi dość miejsca. Pomagać w tym kierunku jest zadaniem wychowania fizycznego. Lecz przez dość długi czas — przez dwa lub trzy lata — młodzieniec winien być uważany za chorego na zaburzenia krwiobiegu, a przynajmniej za rekonwalescenta. Należy go usuwać od wszelkich czynności, które męczą serce, a specjalnie od ćwiczeń wymagających „wysiłku". A więc: wyścigów pieszych i kolarskich, pływania, gwałtownych gier sportowych (rugby itp.), szybkiego wspinania się po drabinach czy sznurach, męczącej wspinaczki górskiej, podnoszenia ciężarów zbyt dużych. Z biegów specjalnie należy zabronić 400 m.

Autor zwraca uwagę na szkodliwą rolę roweru, tak używanego i nadużywanego przez młodzież. Duża ilość wad serca u poborowych, sygnalizowana przez francuskie komisje przeglądowe, jest rezultatem lekkomyślnego nadużywania roweru czy to w samorzutnych wyścigach czy to w pośpiesznym udawaniu się do pracy.

Lecz czy z tego wynika, że dojrzewający młodzieniec nie powinien biegać, skakać, wspinać się? Wprost przeciwnie. Może czynić to wszystko, lecz wedle reguł dobrze pojętego wychowania fizycznego. Co się tyczy sportów specjalnych, może je praktykować, lecz bez zawodów i przede wszystkim bez nasilonego treningu uprawianego pod pretekstem dojścia do „formy". Należy też zabronić organizacjom sportowym wyławiania na terenie szkoły przyszłych asów.

W konkluzji autor uważa, że począwszy od 19 — 20 roku życia praktykowanie sportów — o ile się da rozlicznych — jest dobrą rzeczą, jeżeli będzie praktykowane w myśl zasad umiaru i utylitarności. Natomiast dla dziecka i młodzieńca winno się ono ograniczyć do ćwiczeń użytecznościowych, jak marsz, bieg, pływanie, rower itp., lecz bez wszelkiego współzawodnictwa. Metodyczne i racjonalne wychowanie fizyczne jest dla nich rzeczą zasadniczą.

Autor uważa, że „Metoda naturalna" Heberta, jako ta, która rozwija wszelkie zalety, wymagane w sporcie jak śmiałość, energię, wytrzymałość, najlepiej się do tego celu nadaje.

L. M.

POLONICA ZAGRANICĄ

Współpracownik pisma naszego, p. D. Rosenberg, został zaliczony w poczet stałych współpracowników kwartalnika „Notre Action" (Liège). Jest to organ stowarzyszenia nauczycieli dyplomowanych wychowania fizycznego w Liège.

Poszczególne zagadnienia uporządkowane są w czasopiśmie tym w pokrewne działy.

W ciągu ubiegłego roku szkolnego ukazały się następujące prace p. Rosenberga:

W dziale: anatomii, fizjologii, higieny i analizy ruchów:

1. Podział zasobu ćwiczebnego w szkole.
2. Chłonienie tlenu pod zmniejszonym ciśnieniem (według Christensena).
3. Zabiegi stosowane względem pacjentów astmatycznych (według Agnete Bertram).
4. Co to jest ruch naturalny i stosunek jego do gimnastyki (według Agnete Bertram).

Oraz w dziale: metodyki, techniki, pedagogiki i historii:

1. Teoretyczne podstawy ćwiczeń cielesnych dla kobiet ze szczególnym uwzględnieniem gimnastyki Bertram.
2. Układanie lekcji gimnastyki.
3. Ćwiczenia cielesne budzą dobry nastrój.

Nadmienić wypada, że niektóre z wymienionych prac w części lub całości były uprzednio drukowane na łamach naszego pisma.

SPRAWY ZAWODOWE

POŁOŻENIE WYCHOWAWCY FIZYCZNEGO W BELGII

(Według czasopisma „Notre Action")

W Belgii istnieją trzy typy szkół, w których pracuje wychowawca fizyczny: szkoły powszechne, szkoły średnie i tzw. Atenea (odpowiadające do pewnego stopnia naszym liceom). W tych trzech typach szkół istnieją wielkie rozbieżności zarówno w traktowaniu jak i w uposażeniu nauczyciela gimnastyki.

W najwyżej stojącym Ateneum dopuszcza się na stanowisko nauczycieli gimnastyki: a) doktorów wychowania fizycznego, b) licencjatów i c) uzdolnionych (capacitaires) do nauczania gimnastyki, posiadających dyplom Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, czyli tzw. Jury Central.

W szkołach średnich nauczają profesorowie z dyplomem Jury Central lub nawet bez dyplomu.

Natomiast w szkołach powszechnych, gdzie państwo zupełnie nie wkracza, gminy dobierają sobie nauczycieli wedle swego uznania i płacą im też wedle swego uznania. System ten jest bardzo dla nauczyciela niekorzystny, gdyż spycha wychowawcę fizycznego do bardzo podrzędnej roli i zmusza go do pracy na warunkach bardzo złych, gdyż niejednokrotnie wychowawca fizyczny otrzymuje trzy procent pensji nauczycielskiej za godzinę tygodniową.

Zresztą i płaca w innych kategoriach szkół nie przedstawia się dla wychowawców fizycznych znakomicie. Nauczyciel najwyższej kategorii szkoły — Ateneum i posiadający najwyższą zawodową kwalifikację — doktorat wychowania fizycznego — pobiera pensji rocznej w zależności od wysługi lat od 22.000 do 48.000 franków. Licencjat (odpowiadający naszemu magistrowi) od 18.000 do 39.000, zaś nauczyciel z dyplomem Jury Central od 15.000 do 29.000.

Tenże sam nauczyciel z dyplomem Jury Central, lecz pracujący w szkole średniej, pobiera z tytułu różnicy szkoły o 2.000 fr. mniej, czyli od 13.000 do 27.000 fr. Nauczyciel zaś posiadający dyplom innego rodzaju niż dyplom Jury Central o 10% mniej od powyższych kwot.

Upośledzenie finansowe z jednej strony, a z drugiej strony złe rozwiązanie problemu kwalifikowania zawodowego (np. dla uzyskania stopnia uniwersyteckiego jest przewidziany tylko jeden rok studiów, w czasie których kandydat ma zaledwie możność zapoznania się z przedmiotem „po łebkach", a kwalifikatorzy w ogóle nie mają sposobności poznać kandydata), a także przestarzały system gimnastyczny popchnęły organizacje nauczycielskie do ostrej walki o zrównanie nauczyciela gimnastyki z nauczycielami innych kategorii z jednej strony, a o zmianę systemu nauczania gimnastyki jako przedmiotu z drugiej strony.

Chodzi więc o przygotowanie nauczyciela, o rozwinięcie studiów gimnastyki i na systemy inne, a nie tylko ograniczenia się do tak zwanej gimnastyki wychowawczej; o daleko posuniętą specjalizację studiów teoretycznych o bezpośredniej zawodowej wartości; o studium gier i sportów i ich dydaktykę; o wprowadzenie jako przedmiotu gimnastyki leczniczej i ortopedycznej, masażu itp.

Jeżeli chodzi o organizację — to o urządzaniu kursów, na których mógłby się kształcić nauczyciel pracujący już czynnie bez konieczności przerywania swej pracy, czyli o organizację analogiczną jak w instytutach pedagogicznych.

Oczywiście bardzo ważną rolę gra kwestia wynagrodzenia. Obecnie w Belgii istnieją nieusprawiedliwione niczym różnice między uposażeniem nauczyciela gimnastyki a nauczycielem innego przedmiotu i te różnice istnieją na wszystkich stopniach drabiny szkolnej, począwszy od specjalisty w szkole powszechnej a kończąc na in-

spektorze szkolnictwa średniego, który też posiada znacznie niższe uposażenie niż jego kolega z innych przedmiotów (!).

Ponieważ gminy znajdują się przeważnie w położeniu wszystkich gmin, to znaczy nie mają pieniędzy, nauczyciele wychowania fizycznego domagają się, by dla niesłychanego znaczenia, jakie posiada wychowanie fizyczne dla zdrowia mas ludowych, państwo przyszło z pomocą materialną gminom, by im umożliwić angażowanie personelu wyspecjalizowanego i wykwalifikowanego w nauczaniu stosownej dla mas ludowych gimnastyki.

Żąda się też zmiany dotychczasowego systemu egzaminacyjnego i rozciągnięcia kwalifikacji zawodowych na gry i zabawy oraz gimnastykę leczniczą, do uprawiania której nie są dziś wymagane żadne kwalifikacje, co powoduje na tym polu wiele nadużyć ze strony niesumiennych jednostek.

Daliśmy pokrótce tylko przegląd życzeń wychowawcy fizycznego w Belgii. Te życzenia, opracowane schematycznie, są uchwalane przez poszczególne organizacje nauczycielskie i przesyłane władzom szkolnym. My ze swej strony życzymy kolegom belgijskim w tej walce o lepsze jutro, i to nie tylko własne lecz i narodu, stuprocentowego powodzenia.

Z.

Z ŻYCIA KOMISJI

10 STRZAŁÓW KU CZCI MARSZAŁKA JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO

W dniach 15—22 maja br. Komisja W. F. i P. W. zorganizowała przy wydatnej pomocy Zarządów Ognisk i Oddziałów zawody strzeleckie dla członków Z. N. P. pod hasłem: „10 strzałów ku czci Marszałka Józefa Piłsudskiego".

Regulamin zawodów był następujący:

1. W zawodach biorą udział tylko członkowie Z. N. P.
2. Zawody odbędą się w całym kraju w dniach 15—22 maja br.
3. Strzelanie odbywa się na strzelnicach w obrębie Ognisk (Oddziałów) Z. N. P.
4. Warunki strzelania: odległość 50 metrów, tarcza 50×10 cm, pozycja leżąca, broń krajowa (kaliber 22), amunicja długa (krajowa), jedna seria 10 strzałów, dozwolone użycia pasa, przyrządy celownicze otwarte, strzałów próbnych 3, oddanych do innej tarczy.
5. Strzelanie odbywa się w obecności delegata Związku Strzeleckiego.
6. Wszystkie tarcze, czytelnie i dokładnie wypełnione, podpisane przez delegata Z. S. i prezesa Ogniska (Oddziału) Z. N. P., i zaopatrzone pieczęcią, winny być przesłane najpóźniej do dnia 30 maja br. pod adresem Komisji W. F. i P. W. Związku Nauczycielstwa Polskiego (Warszawa, ul. Smulikowskiego 1).
7. Ocenę wyników strzelania Koleżanek i Kolegów przeprowadzi Komisja Sędziowska w Warszawie, w skład której wejdzie przedstawiciel Związku Strzeleckiego.
8. Najlepsze wyniki, za które rozdane będą dyplomy honorowe, ogłoszone zostaną wraz z nazwiskami w „Głosie Nauczycielskim".

Krótki i bardzo prosty regulamin miał zachęcić jak najliczniejszy zastęp koleżanek i kolegów do wzięcia udziału w zawodach bez znacznej straty czasu i pieniędzy. Pragnęliśmy też ułatwić strzelanie i do pewnego stopnia moralnie do niego zobligować członków przez umieszczenie przepisanej naszym regulaminem tarczy w „Głosie Nauczycielskim". Niestety, szczupłe ramy budżetowe ubiegłego roku szkolnego, jakimi rozporządzał nasz tygodnik, nie pozwoliły zrealizować tej myśli. Niemniej

jednak stwierdzamy dzisiaj, że rozesłanie tarcz znacznie rozszerzyłoby całą akcję propagandową strzelania. Przewidywaliśmy bowiem, że nie wszędzie na prowincji może być dostateczna ilość ustalonych regulaminowo tarcz. Przewidywania nasze sprawdziły się. Koleżanki i Koledzy nadsyłali nam do oceny najrozmaitsze tarcze, nieraz pogarszające znacznie osiągnięte wyniki. A już z prawdziwym wzruszeniem braliśmy do ręki tarcze sporządzone własnoręcznie w pracowni szkolnej. Tym Koleżankom i Kolegom należy się prawdziwe uznanie za ich odzew solidarny w miarę sił i środków.

W strzelaniu wzięło udział 934 członków Związku, w tym 202 Koleżanki i 732 Kolegów. W stosunku do ogólnej liczby członków Z. N. P. liczba uczestników strzelania nie jest imponująca, jednak jest liczbą poważną, jak na zapoczątkowanie akcji, którą mamy utrzymać na przyszłość.

Najlepsze wyniki osiągnęły spośród Koleżanek:

1. Bernaczkówna Maria (Chełmno) — 92 pkt.
2. Pogąnowska Bronisława (Łań) — 91 pkt.
3. Bolewska Maria (Skrzynno) — 89 pkt.
4. Tomaszkowa Gabriela (Łuniniec) — 88 pkt.
5. Chądzyńska Irena (Służew) — 87 pkt.

Spośród Kolegów:

1. Buyno Jerzy (Warszawa) — 100 pkt.
2. Jarocki Alfons Jan (Chełmno) — 98 pkt.
3. Kargol Wiktor (Kazimierz Dolny) — 98 pkt.
4. Jędral Tadeusz (Skoczów) — 97 pkt.
5. Rodziewicz Witold (Chełmno) — 96 pkt.
7. Rogulski Paweł (Drobin) — 96 pkt.
8. Jarończyk Aleksander (Tychy) — 96 pkt.
9. Cybula Adam — 96 pkt.
10. Szefka Paweł (Wejherowo) — 96 pkt.

Wyżej wymienieni Koledzy i Koleżanki otrzymali dyplomy honorowe.

K R O N I K A

PIERWSZY OGÓLNOPOLSKI KONGRES DZIECKA

W czasie od 2 do 4 października 1938 r. odbył się w Warszawie Pierwszy Ogólnopolski Kongres Dziecka. Nie będziemy się zajmować ogólną charakterystyką Kongresu, pozostawiając to prasie bardziej kompetentnej. Podkreślić jednak musimy brak uwzględnienia zagadnień z zakresu wychowania fizycznego, tymbardziej, że Kongres rościł sobie pretensje do zajmowania się całokształtem spraw związanych z wychowaniem dziecka.

Z ogólnej konstrukcji Kongresu należało się spodziewać, że sprawy wychowania fizycznego będą poruszone w Komisjach: „Zdrowie dziecka" i „Wczasy dziecka".

Komisja „Zdrowie dziecka" miała nastawienie pediatryczne, a interesujący wychowawców fizycznych referat dr Cz. Wroczyńskiego — Wady fizyczne dzieci szkolnych — nie przyniósł we wnioskach żadnych postulatów z zakresu wychowania fizycznego. Dr Wroczyński przedstawił stan zdrowotny dziatwy szkolnej na podstawie 200.000 zbadanych osobników przez lekarzy szkolnych z terenu całej Polski.

Stan ten jest bardzo niepokojący. 30% dziatwy uznano za tzw. zdrową, 4% stanowią dzieci kalekie i upośledzone, 66% — posiada wady lub schorzenia.

Owe wady i schorzenia to:

a) złe odżywienie — 20% i związana z nim anemia (właściwie objaw a nie choroba) 20% — 30%;

b) skrzywienia kręgosłupa — 8%, przy bardzo dokładnych badaniach wykryto by ich więcej;

c) stopy płaskie — 3%;

d) zmiany krzywicze (stopy koślawe, szpotawe) — 25%;

e) próchnica zębów — klęska powszechna;

f) powiększenie gruczołów chłonnych występuje prawie zawsze w okresie bujania i należy je uznać za rzecz fizjologiczną — 40% — 80%.

g) wady serca organiczne 1% — 3%, natomiast zaburzeń czynnościowych wiele.

Niedożywianie i wadliwe odżywianie jest główną przyczyną większości wad. Jako wniosek z niniejszego referatu dr Wroczyński wysunął postulat: „Zorganizować sieć lekarzy szkolnych, a organizację pomocy lekarskiej oprzeć na zasadach spółdzielczo-ubiezpieczeniowych".

Jesteśmy za obowiązkową opieką lekarską w szkołach powszechnych i odczuwamy ogromnie tej dotychczasową niedostateczność, sądzimy jednak że bardzo wydatne zwiększenie liczby lekarzy szkolnych nie umniejszy ilości wad fizycznych dziatwy. Raczej tę ilość zwiększy w świadomości społeczeństwa, gdyż dokładniejsze badania wykażą więcej wad. Natomiast szereg tych wad: skrzywienia kręgosłupa, stopy płaskie, astenia można wyrównywać gimnastyką leczniczą, a nawet(w stadiach początkowych) gimnastyką wychowawczą (ćwiczenia korektywne). Dlatego też spodziewaliśmy się wniosków zwiększenia liczby godzin ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej, organizowania zespołów gimnastyki wyrównawczej itp.

Nie możemy winić dr Wroczyńskiego, że tych spraw nie uwzględnił, gdyż przemawiał jako lekarz szkolny (dr Wroczyńskie jest naczelnym wizytatorem higieny w Min. W. R. i O. P.). Brak zagadnień z zakresu wychowania fizycznego na Kongresie Dziecka jest poważnym niedociągnięciem organizatorów, a tymbardziej jest to przykre iż miało miejsce w Polsce, która posiada tak piękną kartę w dziejach wychowania jak Komisję Edukacji Narodowej.

REDAKTOR: TADEUSZ ZYGLER

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW KWIATKOWSKI